

Basiscursus massage

Download versie

Massagecentrum.nu

Om privacy redenen zijn een groot aantal foto's geheel of gedeeltelijk verwijderd. In onze cursusmappen die wij aan de deelnemers geven is dit natuurlijk niet het geval.

De originele cursusmappen kunnen afwijken, deze worden namelijk steeds bijgewerkt.

Deze download heeft tot bedoeling om je een goed beeld te geven van onze cursussen. Niets van dit materiaal mag voor commerciële doeleinden gebruikt worden.

Ik wens je veel lees en massageplezier,

Met hartelijke groet,

Rob Olk

Welkom

Welkom op de "Basiscursus massage" Wij vertrouwen erop dat je er net zoveel zin in hebt deze cursus te volgen als wij hebben om deze te geven. Massage is gewoon heerlijk, zowel om te geven als te ontvangen. Aan het einde van deze cursus kun je een fijne ontspanningsmassage geven aan je partner, kinderen, vrienden enz. Massage werkt ontspannend, rustgevend en brengt je in diep contact met je lichaam. Een massage ontvangen is een weldaad voor lichaam en geest. Een massage geven is er helemaal zijn voor de ander, de ander een mooi geschenk aanbieden en vooral er zelf intens van genieten. En masseren is ook diepe ontspanning, rust en met elkaar in contact zijn, zowel voor de masseur als degene die gemasseerd wordt. Dat maakt het masseren zo bijzonder.

Tijdens deze cursus willen wij graag onze passie voor masseren aan jou overbrengen. Zodat je net zoveel vreugde, plezier en ontspanning vindt in het geven van een massage als wij zelf.

Rob

Wat is massage?

Massages worden over de hele wereld in veel verschillende vormen gegeven. Strijken, rekken, drukken, hard of zacht, iedere cultuur kent wel haar eigen specifieke massagevormen. Ook zijn er een aantal belangrijke overeenkomsten in alle massagevormen. Massage gaat samen met aanraking. Zonder aanraking is er geen massage mogelijk. Een ander universeel gegeven is dat massage wordt gebruikt om onze vitaliteit te verbeteren, voor heling, genezing en ontspanning. Massage is één van de oudste en gemakkelijkste manieren om gezond te worden en te blijven. Het is iets dat we intuïtief al doen. Aanraken om te genezen, te troosten, gerust te stellen en te ontspannen.

Massage is de taal van het aanraken, de taal van het hart. Aanraking is een uiting van liefde, het geeft warmte, geruststelling, erkenning, ontspanning, troost, een prettig gevoel en vitaliteit. Massage doen we met onze handen vanuit ons hart. We raken iemand aan vanuit ons hart.

In onze huidige vaak hectische maatschappij is massage bij uitstek geschikt om weer tot rust en bij onszelf te komen. Massage is even tijd voor jezelf, diepe ontspanning, rust, loslaten en weer in contact met je gevoelens en lichaam komen. Regelmatige massage werkt helend en vitaliserend en versterkt de zelfgenezende vermogens van ons lichaam. Daarnaast is massage een heerlijke manier om je gewaardeerd en geliefd te voelen. Regelmatige massage versterkt de band met je partner en kinderen.

Doel van massage?

Een massage is gewoon heerlijk om te geven en te ontvangen. Een massage kan natuurlijk altijd 'zomaar' worden gegeven, omdat het fijn is. Toch heeft een goede massage een grote invloed op ons hele zijn en geeft vele ondersteunde uitwerkingen. Daarom kan massage ook heel goed met een specifieke bedoeling worden gegeven.

- **Ontspanning**
Het bekendste effect van massage is de diepe ontspanning die het teweeg brengt. Niets is lekkerder dan een goede massage na een stressvolle dag. Massage zorgt voor zowel een lichamelijke als een geestelijke ontspanning, en is heerlijk om even alle zorgen los te laten. Dit geldt voor zowel de gemasseerde als de masseur zelf.
- **Stimulatie**
Als tegenpool van ontspanning kan massage ook worden ingezet voor stimulatie. Voor als je je moe en lusteloos voelt en als voorbereiding bij sporten en andere intensieve beweging. In de basis cursus zullen wij hier niet verder op in gaan.
- **Contact**
Massage, respectvolle aanraking vanuit het hart, geeft een diep liefdevol contact tussen masseur en gemasseerde. Regelmatige massage van partner en kinderen verdiept de onderlinge band.
- **Klachtverlichting**
Massage wordt ook vaak ingezet om (spannings)klachten te verlichten. Hoofdpijn, spierpijn, rugpijn, nekklachten en ook veel andere klachten kunnen door massage sterk verlichten. Let wel op! Ga geen doktertje spelen, masseer nooit als je niet zeker bent over de oorzaak van een klacht en denk nooit dat massage medische behandeling kan vervangen.
- **Genezing**
Regelmatige massage versterkt de zelfgenezende vermogens van het lichaam. Er komt ontspanning, afvalstoffen worden verwijderd, de doorstroming verbetert, waardoor klachten sneller kunnen genezen. Natuurlijk ook hierbij de belangrijke kanttekening. Massage kan geen medische zorg vervangen en doe niets als je niet zeker bent over wat je doet!
- **Bewustwording**
Massage maakt je bewust van je lichaam en gevoelens. Emotionele blokkades die zich vastzetten in het lichaam worden zachter en zullen zich langzaam losmaken, zodat je weer beter in contact komt met je gevoel en kracht.
- **Energiedoorstroming**
Op zowel emotioneel als fysiek niveau zal je doorstroming door massage aanzienlijk verbeteren. Je voelt je vitaler en energiever.
- **Verhogen sensualiteit**
Massage kan ook worden ingezet om je (seksuele) gevoeligheid te verhogen, je lichaam erotisch te maken en je seksuele energie te laten stromen. Tijdens deze training zullen we hier niet verder op ingaan.
- **Genieten**
Dit is wellicht het belangrijkste aspect van massage. Massage is gewoon heerlijk genieten, zowel voor de gemasseerde als voor de masseur.

Wanneer masseren

Uit bovenstaande lijst blijkt dat een massage bijna altijd wel op zijn plaats is. Masseer zo vaak mogelijk. En... vergeet niet jezelf regelmatig te laten masseren.

Enkele voorbeelden van situaties waarbij massage sterk aan te raden is

- ✓ Na een drukke stressvolle dag
- ✓ Na een intense sportieve dag
- ✓ Om je drukke kinderen weer rustig te krijgen
- ✓ Als je je beter in je lijf wilt voelen
- ✓ Als je meer wilt voelen
- ✓ Als je je emotioneel moe of moedeloos voelt
- ✓ Om weer vernieuwde energie te krijgen
- ✓ Om je even helemaal samen met je kinderen te voelen
- ✓ Om alle gebeurtenissen van de dag lekker los te laten
- ✓ Om daarna heerlijk te gaan slapen
- ✓ Om iemand eens heerlijk te verwennen
- ✓ Om je heel intens samen te voelen met je partner
- ✓ Om je weer vitaal en energiek te voelen
- ✓ Om burn-out te voorkomen
- ✓ Om rug, nek of schouderklachten te verlichten
- ✓ Voor een beter algemeen welzijn
- ✓ Om zelf te genieten van het masseren
- ✓ Enz. enz. enz. Massage is gewoon een weldaad voor lichaam en geest.

Wanneer niet masseren

Uit bovenstaande lijst zal je kunnen concluderen dat een massage altijd op zijn plaats is. Meestal klopt dit, niet altijd. Er zijn diverse situaties waarbij je niet moet masseren. Ga ook geen arts spelen. Bij ieder twijfel altijd naar de huisarts gaan. Is de persoon die je wilt masseren onder behandeling van een arts, laat deze dan eerst met zijn of haar arts overleggen. Massage kan genezend en ondersteunend werken maar is geen geneeswijze.

In onderstaande situaties mag je gewoon niet masseren.

- Bij koorts
- Bij besmettelijke ziektes
- Bij ontstekingen, dat zijn ziekten waarvan de naam op "-itis" eindigt.
- Bij trombose en aderontstekingen
- De eerste 3 maanden van de zwangerschap
- Bij rugpijn als de pijn in de armen of benen uitstraalt (mogelijk hernia)
- Huidinfecties, besmettelijke huidziektes
- Bij tumoren
- In alle gevallen als je twijfelt

Ook zijn er heel veel situaties waarin massage wellicht heel fijn en bevorderlijk kan zijn, en waarbij je wel moet weten wat je doet. Massage is dan wel mogelijk, maar afhankelijk van de klacht kunnen bepaalde grepen dan niet of juist wel. Ook hier, bij twijfel niet masseren.

Voorbeelden:

Zwangerschap na de eerste drie maanden; hartklachten; hoge of juist lage bloeddruk; zware oedeem; spataderen; osteoporose; suikerziekte; whiplash en zware uitputting.

Effecten van massage

Een goede massage heeft veel positieve effecten op zowel lichaam als psyche. Enkele effecten zijn:

- Massage verhoogt de circulatie van het bloed en lymfe systeem.
Het gevolg is een verbeterde stofwisseling en dus een betere aan- en afvoer van voedings- en afvalstoffen.
- Massage heeft een ontspannende werking op de spieren.
Spieren zullen zich ontspannen en worden beter doorbloed. Het resultaat is rust, ontspanning, een betere balans, vermindering of voorkomen van pijn en stramheid.
- Massage maakt bewust en brengt je in contact met je lichaam.
Om in contact te komen met jezelf is een goed contact met jouw eigen lichaam een eerste vereiste. Massage brengt je weer in contact met je lichaam, gevoelens en emoties.
- Massage heeft een rustgevend effect op het zenuwstelsel.
Een massage geeft een zeer rustgevend en ontspannen gevoel. Even werkelijk tijd voor jezelf en (oude) spanningen loslaten.
- Massage geeft vernieuwde energie.
Naast ontspanning geeft massage ook energie. Lichaam en spieren worden beter doorbloed, de stofwisseling verhoogt en afvalproducten worden beter verwijderd.
- Massage brengt het lichaam in balans.
Op zoek naar een goede balans tussen lichaam en geest, tussen denken en voelen, tussen rust en actie? Massage helpt je hierbij.

Massagevormen

Zoals genoemd heeft nagenoeg iedere cultuur haar eigen massagevormen. Massage kan op heel veel manieren geschieden. Deze cursus leer je een aantal inzichten uit de integrale massage. Bij integrale massage komen oude oosterse wijsheden en de meer eigentijdse westerse inzichten samen.

De belangrijkste massagevormen waarmee je deze cursus zult werken zijn:

- Klassieke massage; ook wel Zweedse of sportmassage genoemd. Dit zijn grepen zoals strijkingen, kneden en fricties die worden toegepast, direct op de huid en meestal met gebruik van olie.
- Dynamische massage; hierbij wordt het lichaam bewogen door het te pulsen. Bekende vormen hiervan zijn de Holistic pulsing en Traggering. Deze massage kan ook door de kleding heen worden gegeven.
- Als derde vorm zullen we werken met drukpunt massage, met inzichten uit de Thaise massage en de Japanse Shiatsu.

Vorbereiding

Ruimte

Massage kan overal gegeven worden. Binnen, buiten, in een speciaal ingerichte massagekamer, alles is mogelijk. Om een fijne, ontspannende massage te geven is het belangrijk om zorg te dragen voor een aantal belangrijke randvoorwaarden.

Een fijne massageomgeving voldoet aan de volgende voorwaarden:

- De massageruimte is lekker warm en tochtvrij, met een temperatuur tussen de 20 – 24 graden.
- Hij is opgeruimd en schoon.
- Het ruikt er prettig. Fijn is het om een lekkere etherische olie in een geurverdampertje te doen.
- De diverse hulpmiddelen olie, handdoeken, tissues liggen onder handbereik.
- Er is voldoende ruimte rondom de massagetafel?
- Het is er rustig en stil. Zorg er voor dat er gedurende de behandeling geen telefoon overgaat. Mobieltjes uit.
- Veel mensen vinden rustige en ontspannende (new-age) muziek prettig tijdens de massage. Sommigen juist niet en houden meer van stilte. Vraag wat iemand prettig vindt.

Hulpmiddelen

Zorg ervoor dat je de volgende hulpmiddelen onder handbereik hebt gedurende de massage

- Een aantal grote handdoeken (strandlaken of saunahanddoek) om op te liggen en om de te masseren persoon mee af te dekken. Deze mag nooit kou lijden. Heel lekker is om deze handdoeken te verwarmen
- Een aantal kleinere handdoeken. Deze worden o.a. gebruikt om rolletjes van te maken ter ondersteuning, om overvloedige olie van je handen of de gemasseerde af te vegen, om even een lichaamsdeel (b.v. voeten) mee af te dekken e.d.
- Tissues, of vaak nog handiger een keukenrol. Om eventuele tranen mee af te drogen, je neus te snuiten, gemorste olie mee op te ruimen e.d.
- Fijne massageolie.

Tafel

Verreweg het fijnst werk je aan een massagetafel. Als je van plan bent om de tijdens deze cursus geleerde stof te gaan gebruiken en regelmatig te gaan masseren dan is het echt de moeite waard om een massagetafel aan te schaffen. Als je een tafel koopt, neem er dan één waar je ook later nog plezier van hebt. Een goede tafel is stabiel, in hoogte verstelbaar en heeft een hoofdsteun of hoofdgat. Verder is het vaak handig als de tafel opklapbaar is, zodat deze bij opslag niet teveel ruimte inneemt. Nieuwe fijne tafels zijn al te krijgen vanaf zo'n 250 -300 euro. Ook zijn massagetafels vaak voordelig tweedehands te koop.

Handige mensen kunnen natuurlijk ook zelf een tafel maken.

Op de grond

Heb je geen tafel dan kun je ook op de grond masseren. Zorg voor voldoende dekens en ruimte om je heen. Het fijnste is om een dun matrasje van maximaal 5 cm neer te leggen, of anders een dubbelgevouwen deken. Als je op de grond masseert moet je als masseur extra goed op jezelf letten en ervoor zorgdragen dat je geen last krijgt van rug of knieën.

We raden sterk af om op een bed te masseren. De matras is te zacht en geeft teveel mee.

Gebruik van olie

Tijdens de massage wordt er gebruik gemaakt van olie. Zelf geven wij de voorkeur aan plantaardige olie. Er wordt van gezegd dat deze gemakkelijk door de huid wordt opgenomen en vitamines aan de huid toevoegt. Ook worden er diverse fijne minerale massageoliën verkocht. Onderzoek zelf wat jij het prettigste vind werken.

Veel plantaardige oliën zijn geschikt om mee te masseren, zonnebloemolie, olijfolie, avocado olie, amandelolie, druivenpitolie enz. Iedere olie heeft zijn eigen voor en nadelen.

Een hele fijne olie is amandelolie, deze masseert soepel en wordt gemakkelijk door de huid opgenomen, maar is behoorlijk prijzig.

Om de massageolie lekker te laten ruiken kan je enkele druppels etherische olie toevoegen. Een paar druppels op een flesje olie is voldoende. Aangenaam en ontspannend is bijvoorbeeld lavendelolie. Tijdens de basiscursus gaan we niet verder in op het gebruik van deze aromatische oliën. Hier wordt in de vervolgtrajecten verder op ingegaan. Gebruik etherische oliën nooit puur, ze zijn zeer sterk. Natuurlijk kan je ook kant en klare massageolie kopen er zijn vele zeer aangenaam ruikende oliën op de markt. Vaak wel prijzig.

Wil je gebruik maken van etherische olie of een andere aromatische olie, wees dan extra alert of de gemasseerde persoon hier niet mogelijk allergisch voor is. Twijfel je, gebruik dan gewoon pure amandelolie. Dit is een zeer neutrale olie. Let op, hoewel amandelolie als zeer huidvriendelijk en verzorgend te boek staat kunnen mensen met een notenallergie hier allergisch op reageren.

Doe de massageolie in een klein flesje met een hele kleine opening in de dop. Je hebt voor massage per keer slechts enkele druppels nodig. Is de opening te groot dan krijg je snel teveel olie op je hand. Bovendien voorkomt een klein opening dat de olie uit het flesje loopt als het flesje omvalt.

Warme doeken

Heel lekker is om de persoon die je masseert toe te dekken met warme handdoeken. Tot nu toe vindt iedereen die ik gemasseerd heb dit zeer aangenaam en het draagt bij tot een diepe ontspanning.

Het gemakkelijkst krijg je warme handdoeken door de handdoeken die je gaat gebruiken tijdens de massage voor gebruik op een elektrische oliegevulde radiator te leggen. Ook is het fijn regelmatig van handdoek te wisselen en de persoon weer toe te dekken met een nieuwe verwarmde doek, waarbij je de gebruikte doek weer op de radiator legt.

Let wel op dat de kachel en de handdoeken niet te heet worden. Brandgevaar! Gebruik nooit een straalkachel, radiator met gloeispiraal of ventilatorkachel om handdoeken te verwarmen. Dit is gevaarlijk. Gebruik enkel oliegevulde radiatoren.

Natuurlijk kun je in de winter de handdoek ook op de cv radiator verwarmen.

Wat ook heel fijn is, is een verwarmde massagetafel. Dit kan je bereiken door een elektrische onderdeken op de tafel neer te leggen en daarop weer een handdoek.

Basishouding als je gemasseerd wordt.

Het lijkt zo simpel, als je gemasseerd wordt hoef je toch niets? Gewoon lekker liggen en genieten. Dat klopt, maar ook zijn er een aantal aspecten waar je rekening mee kan houden waardoor je een zo goed en fijn mogelijke massage zal ontvangen.

- **Liggen:**

Zorg ervoor dat je lekker en ontspannen kan liggen. Voel je ergens spanning of ongemak, doe er wat aan. Zeg het tegen je masseur en zorg ervoor dat je, b.v. met behulp van opgevouwen of opgerolde handdoeken op de juiste plekken steun vindt om lekker te liggen. Is de massage-tafel voorzien van een hoofdsteun of -gat, gebruik deze dan. Verder is het beste om met je armen naast je romp te liggen. Soms even wennen, maar het voorkomt spanning en kramp.

- **Kleding:**

Hoe minder kleding, hoe lekkerder je gemasseerd kan worden. Het fijnst is dus naakt. Doe dit enkel als dit voor beide partijen prettig voelt. Tijdens de cursus vragen wij je om in ieder geval je onderbroek aan te houden.

- **Sieraden:**

Doe alle sieraden af. Armbanden, kettingen, scherpe ringen, horloges e.d. Ze kunnen alleen maar in de weg zitten. En dat is jammer voor de massage. Doe ook je bril af. Draag je lenzen, het fijnst is om ze uit te doen. Houd je ze in, zeg het dan tegen je masseur. Dan kan deze er rekening mee houden tijdens gezichtsmassage. Verwijder ook, voordat je gemasseerd wordt eventuele make-up. Deze kan enkel maar uitlopen.

- **Niets zelf doen:**

Probeer helemaal stil te liggen. Je hoeft helemaal niets te doen, enkel de massage te ontvangen. Als je masseur een arm of been optilt, laat dit gebeuren en probeer niet om mee te helpen.

- **Stilte:**

Wees stil en praat niet. Vertel wel tegen je masseur zaken die voor de massage van belang zijn. Als iets pijn doet of onprettig is, als je ergens graag extra aandacht wil, als je een blessure hebt die van belang kan zijn voor de massage e.d. Vertel dit wel, praat verder niet!

- **Ademen:**

Blijf ademen! Diep ademen. Vooral als iets pijn doet of spannend is. Onze neiging is dan vaak de adem in te houden of oppervlakkig te maken, terwijl juist een diepe ademhaling bijdraagt tot ontspanning.

- **Ontvangen, niet analyseren:**

Ontvang de massage. Wees nieuwsgierig wat de massage jou doet. Laat het toe. Ontspan je. Ga niet analyseren welke grepen je masseur precies gebruikt, of hij/zij het wel goed doet e.d. Ontvang de massage en ervaar wat het jou doet.

- **Feedback geven:**

Probeer aan het einde van de massage feedback te geven aan je masseur. Je bent hier allebei om te leren. Geef aan wat goed voelde voor jou en geef ook aan wat niet fijn was. Oordeel niet maar blijf bij je eigen ervaring. Vond je een bepaalde greep onprettig, zeg dat, zeg wat jij onprettig vindt en wat jij liever had gehad. Blijf bij jezelf en wees zo gedetailleerd mogelijk.

Houding en voorbereidingen voor de masseur

Voordat je aan de daadwerkelijke massage begint is het voor de masseur goed even stil te staan bij een aantal aspecten.

- **Kleding**

Draag schone, soepele en luchtige en bij voorkeur katoenen kleding. Fijn is een ruime, niet klemmende katoenen broek en een T-shirt. Het is belangrijk dat je je makkelijk kan bewegen en vrij kan ademen. Let wel op dat je kleding niet te los is, als jij je over je massagepartner buigt is het heel vervelend als jouw kleding in zijn/haar gezicht komt te hangen.

- **Sieraden**

Ook hier weer, doe alle sieraden af. Zorg er in ieder geval voor dat je handen en armen helemaal vrij zijn.

- **Handen**

Je handen zijn het belangrijkste gereedschap tijdens het masseren. Zorg ervoor dat ze schoon zijn en dat je korte nagels hebt. Was je handen voor en na het masseren. Let ook op dat je geen kleine harde velletjes op je handen hebt. Deze kunnen gemeen schuren.

- **Ademen**

Blijf ademen! Diep ademen. Vooral als iets spannend is. Onze neiging is dan vaak de adem in te houden of oppervlakkig te maken, terwijl juist een diepe ademhaling bijdraagt tot ontspanning. Ademen brengt ons in contact met gevoel. Dus als je vanuit je gevoel wilt masseren, adem. Begin al met bewust ademen voor je aan het masseren begint, neem een paar diepe ademhalingen.

- **Contact met gemasseerde**

Houd contact met degene die je aan het masseren bent. Blijf in verbinding met die persoon, blijf je bewust dat je beschikbaar bent voor de ander en dat je samen een massage doet. Werk altijd vanuit respect. Voel wat je voelt en heb geen oordelen. Probeer nooit te analyseren wat je voelt, of een diagnose te stellen, je bent het contact met de ander dan kwijt! Zorg ervoor dat de ander zich veilig, ondersteund en gerespecteerd voelt. Jij bent beschikbaar voor de ander. Dit is de basis voor een goede massage.

- **Werk vanuit je hart**

Zoals hierboven, werk vanuit je hart, houd hartscontact. Masseer met liefde, masseer vanuit passie en oordeel niet. Geniet van het masseren en blijf ontspannen. Blijf je bewust hoe bijzonder het is dat je een ander zo intens mag (aan)raken. Dat die ander bereid is zich over te geven aan jou. Masseer altijd vanuit liefde. Lukt dat om de één of andere reden niet en is er b.v. boosheid, irritatie, jaloezie e.d. masseer dan niet. Masseer ook niet als je jezelf niet goed voelt.

- **Stilte**

Wees stil en praat niet. Vraag enkel af en toe hoe iets voelt, of de druk goed is, of iets pijn doet e.d. Wees verder zo stil mogelijk. Het bevordert een diepe ontspanning

- **Hygiëne**

Zorg voor een schone en prettig omgeving. Draag schone kleren en gebruik schone handdoeken. Zorg ervoor dat alles schoon en fris overkomt. Was je handen voor en na de massage. Fijn is het om na de massage je handen en armen lekker onder de kraan af te spoelen en alle lading en energieën van je af te spoelen. Heb je een intensieve massage gegeven, neem daarna dan een douche om weer helemaal bij jezelf te komen.

Vorbereidende oefeningen masseur

Voordat je aan een massage begint is het fijn om een paar voorbereidende oefeningen te doen om daarna een optimale massage kunnen geven.

Aarden

Als je gaat masseren is het belangrijk dat je stevig met de beide voeten op de grond staat, dat je goed in je eigen vel zit. Dit wordt vaak aarden genoemd. Er bestaan heel veel verschillende aardingsoefeningen. Nagenoeg allemaal zorgen ze ervoor dat je aandacht meer naar je benen en voeten gaat.

Een fijne en eenvoudige oefening die ik iedereen aan wil raden is om met één voet op een tennisbal te gaan staan. Ga met je hele gewicht op de tennisbal staan en rol heen en weer zodat je jouw hele voet masseert. Dit kan op sommige plekken pijnlijk zijn, is de pijn te heftig, verminder dan de druk. Als je dit vaker doet zal de pijn minder worden. Met je ander voet sta je gewoon op de grond en zorg je voor je balans.

In plaats van een tennisbal kun je ook een stok nemen die je met je voet van voor naar achter rolt en dan weer terug. Met een stok is steviger en vaak pijnlijker dan een tennisbal. Onderzoek wat jij het prettigst vindt.

Energie/aandacht naar handen

Je handen zijn je belangrijkste gereedschap. Train ze om deze soepel en gevoelig te houden. Begin iedere massage met een oefening om de energiedoorstroming en gevoeligheid in je handen te vergroten.

Oefening 1:

Leg je handen voor je borst vlak tegen elkaar aan. Draai daarna je handen naar binnen zodat je vingers naar je borst wijzen. Druk daarna je handen zover mogelijk naar buiten, van je borst af, maar zorg ervoor dat je vingers van je beide handen helemaal tegen elkaar blijven. Je handpalmen mogen dus wel loskomen van elkaar. Houd deze houding zo'n 30 seconden vast. Hou daarna om de gevoeligheid te vergroten en de energie te voelen je handen dicht bij elkaar zonder dat ze elkaar raken en trek ze dan langzaam uit elkaar en weer naar elkaar toe. Speel hiermee en word je bewust wat je voelt.

Oefening 2:

Steek je beide armen helemaal naar voren. Spreid je handen en je vingers. Doe bij één hand je handpalm en bij je andere hand je handrug naar boven. Maak daarna om de beurt links, rechts een vuist en weer terug. Draai af en toe je handen zodat van je ander hand de handpalm of handrug naar boven wijst. Doe dit zo lang mogelijk. Waarschijnlijk gaat het branden in je armen en handen. Stop als het genoeg is. Voel daarna de energie in je handen.

Ademen

Zorg ervoor dat je zowel voor als tijdens de massage intensief en diep ademt. Blijf ademen in je buik. Neem voor de massage enige diepe ademteugen. Controleer gedurende de massage of je nog wel diep ademt en ga weer naar je buikademhaling.

Hoe je handen/lichaam te gebruiken

Masseren doe je vooral met je handen in wisselwerking met je hele lichaam. Het belangrijkste bij een massage is vooral de manier waarop je masseert, niet de technieken of de grepen. Veel liever één of twee grepen die je helemaal vanuit gevoel, ontspanning en betrokkenheid kan geven dan tien grepen vanuit de techniek. De aanraking en het contact staan centraal. Hoe meer je masseert, des te gevoeliger zullen je handen worden. Helemaal één zijn met je handen, dat vormt de kern. Dit leer je niet in één of twee cursussen. Daar heb je heel veel massage-ervaring voor nodig en kan je de rest van je leven blijven leren.

Enkele belangrijke aspecten die je ondersteunen een fijne ontspanningsmassage te geven. Probeer nu niet om dit allemaal direct goed te doen, dat lukt je toch niet, zie het als aandachtspunten, let ieder keer op een ander aspect, zodat ze langzaam maar zeker in je massage zullen integreren.

- **Aandacht in je handen**

Zoals al genoemd, je handen zijn het belangrijkste gereedschap. Oefen om je handen te ontspannen, oefen om aandacht te geven aan je handen, doe de oefeningen van de vorige pagina, en voel, voel wat je handen voelen tijdens de massage. Voel het lichaam, voel de warmte en koude, voel wat de persoon onder je handen 'te vertellen heeft'.

- **Ontspan je handen**

Dit klinkt makkelijker dan te doen. Masseren is spannend, vooral als je het net leert, mensen (aan)raken is spannend, iets nieuws leren is spannend. Al deze spanning gaat ook naar onze handen. Vaak probeer je iets goed te doen, ook dat geeft spanning. Verder dragen onze handen vaak een behoorlijke chronische spanning in zich mee. Dat word je je vaak pas bewust als je je handen laat masseren. Oefen erin je handen te ontspannen, tijdens de massage en ook gewoon in je dagelijks leven. Doe oefeningen, masseer je handen, verwen je handen, wees liefdevol naar je handen, enz.

- **Laat je handen het lichaam volgen**

Als je iemand masseert, laat dan je handen zoveel mogelijk helemaal de vorm van het lichaam aannemen. Zorg ervoor dat de hele handpalm en vingers in contact zijn met de persoon die je masseert. Let ook op je vingertoppen, zijn deze ook ontspannen, volgen deze ook het lichaam dat je masseert. Het voelt heel fijn als je wordt aangeraakt door een volledige en ontspannen hand.

- **Oefen druk uit bij massage**

Vaak zijn we geneigd veel te voorzichtig aan te raken. Bang om iemand pijn te doen, bang om iemand werkelijk te raken. Werk met druk, raak iemand (aan), werk stevig, dat voelt prettig aan.

- **Zorg voor gelijkmatige druk en tempo**

Maak soepel vloeiende bewegingen. Werk vanuit een ritme. Zorg voor een continue beweging en druk. Vermijd plotselinge veranderingen, en schokken.

- **Zorg voor afwisseling**

Het lijkt tegenstrijdig met bovenstaande. Zorg ook voor afwisseling. De regelmaat is belangrijk, de rust, het ritme en ook de veranderingen. Anders wordt een massage saai. Massage lijkt veel op muziek, zorg voor ritme, zorg voor dynamiek dat houdt de massage boeiend maar vermijd plotselinge veranderingen.

- **Gebruik je gewicht**

Werk altijd vanuit je gewicht, niet vanuit kracht. Als je een ontspannende en vloeiende massage wilt geven kan dat enkel als je vanuit je gewicht werkt. Gebruik je kracht, dan komt er spanning in je armen en handen, bewegingen worden schrokkerig en minder vloeiend en je wordt zelf snel moe. Leer diep door je benen te zakken en vanuit je Hara, je centrum te masseren. Soepele benen, soepel bekken, ontspannen buikademhaling en continu de juiste houding aannemen om vanuit je gewicht te werken. Je masseert met je hele lichaam, via je handen breng je de massage over.

- **Werk richting hart**

In de klassieke en sportmassage een basisvoorwaarde, in de integrale massage een richtlijn. Werk met diepere grepen naar het hart toe. Dus bij armen en benen vanaf handen en voeten naar de romp toewerken, de rug van onder naar boven. Vergeet echter niet om ook regelmatig de andere kant op te werken, meestal met zachte grepen om de energie weer te verspreiden. Dat voelt heerlijk en geeft een diepe ontspanning.

- **Houd contact**

Nog zo'n regel. Bij veel massages wordt er gezegd, laat nooit je cliënt los. Houd altijd handcontact. Wij raden dit af. Je krijgt vaak vreemde en verkrampde houdingen als je iets wil pakken of even om de tafel wilt lopen en fysiek contact wilt houden. Laat de persoon dan gerust los, maar houd hartcontact. Houd je aandacht volledig bij de persoon op de tafel, blijf hem of haar aankijken, blijf in verbinding. Voorkom ook hier abrupte bewegingen. Als je iemand loslaat doe dat dan heel rustig en met respect. Niet in één keer contact verbreken, maar rustig de druk verminderen, en dan heel langzaam je hand(en) wegnemen.

- **Gebruik je hele lichaam**

Hiermee wordt natuurlijk niet bedoeld dat met je hele lichaam over de ander moet gaan rollen o.i.d. Maar zie je handen als verlengstuk van je lichaam. Laat de beweging van je handen uit je hele lichaam komen. Soms is deze beweging van je lichaam groot, soms heel klein, maar beweeg. Hoe meer jouw volledige lichaam bij de massage betrokken is, des te betrokkener en dus beter wordt jouw massage.

- **Sta in je centrum**

Is al eerder genoemd, werk vanuit jouw centrum. Sta stevig op je beide voeten, zak door je benen, werk vanuit je Hara, adem, blijf bij jezelf en voel je handen. Blijf in je eigen kracht. Soms kan je je heel bewust worden van emoties en gevoelens van de ander, voel ze, laat ze toe, maar identificeer jezelf er niet mee. Ze zijn niet van jou. Blijf in evenwicht en voer deze gevoelens van anderen af. Richt je aandacht op je voeten, adem, en blijf in je eigen centrum.

- **Blijf je bewust dat je een mens masseert**

Ook al masseer je een lichaamsdeel, een spiergroep of werk je op een speciaal gebied. Blijf je bewust dat je een heel mens masseert. Sluit soms je ogen en voel het contact en ben je bewust dat je op dit moment samen bent.

- **Masseren is dans**

Masseren is een dans die je samen danst. Geniet van deze dans, beweeg, ontspan, voel het ritme en beweeg samen. De masseur actief, de gemasseerde op meer passieve manier. Maak er een mooie dans van!

Belangrijkste grepen bij integrale massage

Tijdens deze basiscursus leer je de belangrijkste basisgrepen van de integrale massage. Integrale massage is een krachtige intergratie tussen de oude oosterse wijsheden en de meer eigentijdse westerse inzichten. Het beste van twee werelden.

Bij een goede massage staan niet de grepen of technieken centraal, maar vooral de houding van de masseur. Als deze open, vanuit het hart, ontspannen en vanuit vreugde is, dan voelt nagevoeg iedere massage weldadig. Toch zijn ook de technieken belangrijk. Weten hoe en waar iemand (aan) te raken, wat er allemaal mogelijk is en wat het effect is van diverse technieken. Tijdens deze cursus zal je lichaamsdeel voor lichaamsdeel een aantal fijne en effectieve grepen leren. Al deze grepen zijn onder te verdelen in een aantal basistechnieken, welke ik hierna in het kort wil behandelen.

Basisgrepen klassieke massage

Ook wel sport- of Zweedse massage genoemd. Dit zijn grepen waarbij meestal massageolie wordt gebruikt om soepel over de huid te glijden.

Effleurages (strijkingen)

De meest voorkomende en bekende serie grepen. Het verplaatsen onder constante druk (glijden) van je handen over de huid. Dit bevordert de ontspanning, doorstroming, huidfuncties en de doorbloeding van huid en spieren. Een algemeen toepasbare en zeer prettige greep.

Houd contact, werk met constante druk en snelheid en wissel af in snelheid en druk. Deze greep kan van zeer zacht, vederlichte aanraking, tot heel diep in het weefsel, met de duimen, worden gegeven. Bij massage beginnen we met een groot oppervlak en lage druk en werken we naar steeds diepere grepen op een klein oppervlak. Vaak sluiten we weer af met een aantal hele zachte grepen over een groot oppervlak.

Effleurages kunnen in lengterichting (met de spieren mee), in dwarsrichting (dwars op de spieren) en cirkelvormig worden gegeven.

Strijkingen kunnen worden gegeven met de:

- ✓ Volle hand; De volle hand wordt op diverse manieren gebruikt. Voor het inoliën, vingers uit elkaar en zowel voorwaart als naar je toe werkend. Bij hele zachte effleurages, waarbij je heel zacht met je hand contact maakt en deze dan ontspannen naar je toe trekt. Bij het *wringen* bewegen we onze beide volle handen in tegenovergestelde richting dwars op de spieren. Bij het *plukken* maken we om en om een zachte dwarse beweging naar ons toe.
- ✓ Handpalm/duimmuis; Strijkingen, waarbij er een stevige druk kan worden gegeven. Leg je beide handen op elkaar en werk/duw met je handpalm op het lichaam met je handen naar voren gericht. De druk is op je handpalm, maar je hele hand raakt de ander.
- ✓ Achterzijde vingers (eendebek); Je masseert met je achterzijde van je vingers. Een behoorlijk intensieve massage is hierdoor mogelijk.
- ✓ Duimen; Met je duimen kan de gericht en diep werken op b.v. plekken waar zich veel spanning bevindt of waar zich spierknopen bevinden.
- ✓ Vingertoppen; Ook kan je je vingertoppen op de huid plaatsen en deze dan rustig naar je toe trekken, het *harken*. Een zacht ontspannende massage.
- ✓ Met de hele onderarm; Het is heel fijn om met je hele onderarm te werken, zowel bij lengte als bij dwars effleurages.

Fricties

Een ander greep uit de klassiek massage is de frictie. Hierbij wordt de huid door middel van duim of vingertoppen over het onderliggende weefsel bewogen. Er worden kleine meestal cirkelvormige bewegingen gemaakt. De duimen(of vingers) mogen hierbij niet over de huid verschuiven. Zeer geschikt om lokaal te werken bij verklevingen en spierknopen.

Petrissages (kneden)

Het ritmisch optrekken en knijpen en wringen van een spierbundel met één of twee handen. Het is het beste te vergelijken met het kneden van brooddeeg. Geschikt voor grotere spierbundels zoals bij de schouders, zijde van lichaam, billen, bovenbeen enz.

Drukpunt massage

Een hele andere massagevorm is de drukpunt massage. Deze heeft een oosterse oorsprong en wordt o.a. gebruikt in de Thaise massage en de shiatsu. Bij deze massagevorm staat niet zozeer het fysieke lichaam (de spieren) centraal maar werk je op energiebanen (meridianen). Het doel is de doorstroming te bevorderen en blokkades te openen. Bij de integrale massage worden vaak drukpunttechnieken gebruikt om te openen als voorbereiding op de klassieke grepen. Drukpunt massage wordt gegeven zonder olie, anders loop je het risico weg te glijden. De drukpunttechniek is ook heel geschikt om door de kleding heen te geven.

Tijdens deze cursus zal je kennismaken met drie hoofdtechnieken

- ✓ Diepe drukpuntmassage met de handpalm; je zet je handpalmen naast elkaar op het te masseren lichaamsdeel en gaat dan vanuit je gewicht op je handen leunen. Dan ga je heel rustig en ritmisch je handen één voor één verplaatsen, waarbij je de druk rustig van je ene naar je andere hand verschuift.
- ✓ Diepe drukpunt massage met de duimen; zelfde als met je handpalmen, maar je gebruikt je duimen om nog dieper te werken.
- ✓ Zachte drukpunt massage met duim of vingers; bij massage voeten, handen, gezicht. Je geeft een meer of minder stevige druk met je vingers of duim.

Belangrijke aandachtspunten bij drukpuntmassage

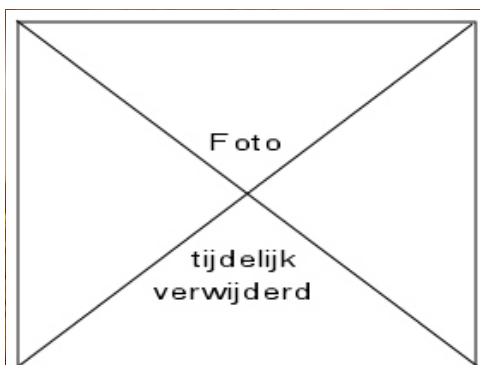
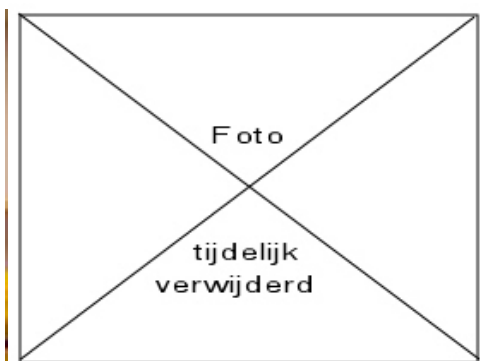
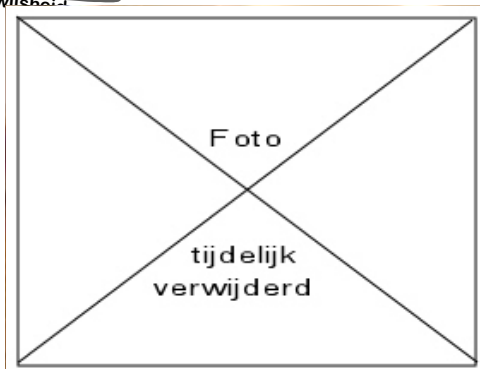
- ✓ Je bent bezig de doorstroming te verbeteren en werkt op meridianen
- ✓ Altijd werken vanuit je gewicht, nooit vanuit kracht. Bij diverse grepen kan je zelf op de tafel gaan staan om je gewicht goed boven de ander te krijgen.
- ✓ Werk rustig en ritmisch. Laat de druk langzaam en ritmisch toe en afnemen. Geen plotselinge bewegingen
- ✓ Gebruik je ademhaling. Adem diep en rustig. Laat de druk toenemen bij je uitademing.

Schuddingen

De laatste techniek die je leert zijn de schuddingen. Schuddingen werken zeer ontspannend en kunnen tussen de diverse grepen door worden toegepast. Ze zijn heel fijn om na een aantal intense grepen weer diep te ontspannen en tot rust te komen.

De techniek is simpel, je laat de ander heel rustig op zijn/haar eigen tempo schudden. Je geeft kleine duw (puls) beweeginkjes op het ritme van het lichaam van de ander. Je kan ze overal toepassen voeten, benen, romp, rug, voorzijde, armen enz. Het belangrijkste is dat je het ritme van de ander volgt en versterkt en dat je vanuit je hele lichaam werkt. Je schudt als het ware mee met de ander. Schuddingen kunnen heel subtiel (klein en snel) maar ook als heel grote bewegingen worden gegeven.

Basiscursus massage 1^e avond



Tafel op juiste hoogte

Zet de tafel op de juiste hoogte. Maak een vuist, ga naast de tafel staan en zorg ervoor dat je vuist net de tafel raakt. Onthoud de voor jou juiste stand. Tel het aantal gaatjes in de poot en noteer deze.

Juiste houding gemasseerde

Zorg ervoor dat de persoon die je gaat masseren juist en lekker ligt, Doe een kussentje of handdoekrol onder de voeten. Voor mensen met een dunne buik is vaak een steuntje onder de buik heel prettig. Kijk of de onderrug redelijk recht en ontspannen is en of een kussen onder de buik wellicht aangenaam is. Voor vrouwen met grote borsten is soms een handdoekrol tussen borst en nek prettig.

Toedekken

Dek de persoon die je gaat masseren af met, het liefst een warme, handdoek. Doe dit rustig en met alle aandacht en respect.

Contact maken

Maak even contact met de persoon die je gaat masseren. Leg b.v een hand op de onderrug en één op nek en blijf zo 1 á 2 minuten staan. Blijf diep ademen.

Recht leggen

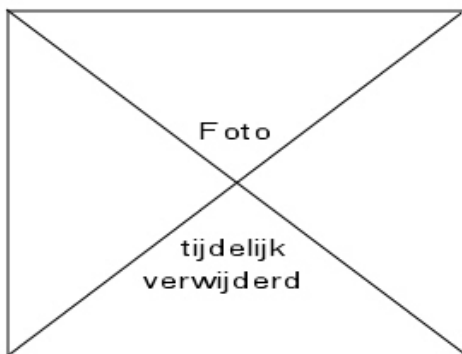
Voordat je aan de daadwerkelijke massage begint, ga je eerst de ander 'recht leggen'. Ten eerste om de persoon werkelijk recht en ontspannen op de tafel te leggen, ten tweede om contact te maken en vertrouwen te geven.

Been voor been rechtleggen

Begin met het rechterbeen, leg je rechterhand iets onder het bovenbeen/bekken en je linkerhand aan de binnenzijde van het bovenbeen. Wacht dan geduldig totdat je het gewicht van het been in je rechterhand voelt zakken. Trek dan met een vloeiende en stevige beweging je handen naar beneden, via de voet en laat los. Geef tractie. Doe dan hetzelfde voor het linkerbeen.

Rechtleggen door schudden van beide benen

Pak de beide voeten, til ze lichtjes op, geef wat tractie (trekken) en schud beide voeten rustig en gelijkmatig heen en weer. Leg de benen dan weer rustig en vloeiend op de tafel.



Rekken van de rug

Vaak is er veel spanning in de rug. Fijn is het dan om deze eerst te rekken. Doe dit voordat je de rug heb ingesmeerd met olie, want anders glijd je weg.

In de lengte rekken van zijkant rug

Zet één hand op de bovenzijde van het schouderblad, en de andere hand op het bekken. Zorg ervoor dat je vingers naar buiten wijzen. Houd je armen gestrekt en zak wat door je benen om een naar buiten gerichte druk uit te oefenen. Doe dit rustig. Houd deze rek zo'n 10 a 20 seconden vol en laat dan langzaam los. Doe nu hetzelfde voor de andere zijde.

Diagonaal rekken van de rug

Zelfde beweging als hiervoor, maar zet nu één hand op de linkerschouder en de andere op de rechter heup en omgekeerd. Geef rek in diagonale richting.

Rug inoliën

Nu is het tijd om de rug in te smeren met olie. Doe eerst enkele druppels olie op je hand en laat deze dan tussen je beide handen warm worden (nooit olie direct op de persoon die je masseert doen, dit voelt heel koud aan). Zijn je beide handen lekker vettig en de olie op temperatuur, zet dan je handen rustig en zeker op de onderrug en maak meteen een vloeiende beweging richting nek en schouders.

Als je bij de schouders bent aangekomen, maak dan een zijwaartse beweging over de schouders en trek dan je handen heel ontspannen over de zijkant van de rug terug naar beneden. Ben je bij het bekken aangekomen beweeg dan je handen weer naar het midden van de rug en weer rustig naar boven. Herhaal deze mooie soepele vloeiende beweging een aantal keer en zorg ervoor dat je de gehele rug insmeert. Neem ook eens een keertje de armen mee. Houd je handen hierbij heel ontspannen en je vingers uit elkaar. Het gaat om een zachte vloeiende beweging. Werk met en vanuit je hele lichaam.

Als je handen wat droog aanvoelen doe je nog een paar druppeltjes olie op je hand en ga je verder. Olie de hele rug in, maar zorg ervoor dat deze niet te vettig (glibberig) wordt. Beter wat te weinig dan te veel olie.



Lengte strijkingen rug

We beginnen de massage met een aantal lengte effleurages over de lange rugstrekker.

De lange rugstrekker is de spierbundel die loopt aan weerszijden van de wervelkolom en begint bij het bekken en eindigt bij het hoofd. Bij strijkingen werk je van groot naar klein. Dus eerst met je onderarm, dan je hand en dan met je duimen. Handel eerst één zijde van de rug helemaal af voorat je aan de andere zijde begint.

Met onderarm over rugstrekker

Je begint met een greep waarbij jij je hele onderarm gebruikt. Smeer je onderarm licht in met olie en leg deze dan op de onderrug. Laat je hand en arm soepel en ontspannen de rug raken. Zorg ervoor dat ook je hand meedoet.

Maak dan een soepele beweging over de rug totdat je arm in de nek van de te masseren persoon ligt. Zet de meeste druk op de lange rugstrekker aan de zijde waar jij staat.

Als je bij de nek bent aangekomen trek je via een soepele beweging en hand terug. Laat hierbij jouw hand stevig over de schouder, nek en andere schouder glijden. Je kan zelfs lichtjes in de schouder knijpen voor wat meer druk.

Als je hand bij de andere schouder is aangekomen, houd je contact en maak je een vloeiende beweging naar beneden, je draait je arm weer zodanig dat je hele arm over de onderrug ligt en dan kan de beweging opnieuw beginnen.

Ook bij deze greep is het heel belangrijk dat je goed door de knieën zakt en vanuit je hele lichaam werkt.

Lengte effleuratie met de handpalm

Leg je hand helemaal aan de onderzijde van de rug op de lange rugstrekker, net naast de wervelkolom. Werk aan de zijde waar je staat. Leg je andere hand dan weer op deze hand. Geef nu druk, vanuit je lichaam en maak vloeiende beweging naar boven, helemaal tot aan de nek. Beweeg je handen dan wat meer naar de zijkant van de rug en trek je handen soepel en nagenoeg zonder druk terug naar beneden. Herhaal deze mooie en fijne beweging. Houd tijdens de beweging de druk en snelheid constant. Wissel ook af, werk soms diep en langzaam, dan weer minder diep en sneller.



Duim over duim

Dieper kan je werken met de zogenaamde duim over duim greep. Je masseert hierbij met je beide duimen over de lange rugstrekker.

Begin weer onder aan de rug, net boven de bekkenrand. Zet je beide duimen net naast elkaar op de lange rugstrekker. Leg de rest van de vingers voor steun ook op de rug. Je masseert met je duimen, je vingers zijn ter ondersteuning.

Duw nu duim voor duim naar voren en werk diep in de spieren. Masseer met één duim tegelijkertijd, terwijl je één duim wat naar voren beweegt komt de andere omhoog, los van de rug, en weer terug. Je maakt dus korte bewegingen met je duim. Ondertussen beweeg je heel rustig ook je gehele hand naar boven zodat je weer de hele rugstrekker masseert.

Energie naar beneden brengen

Als je een tijdje de rug masseert is de kans groot dat de energie naar boven gaat. De gemasseerde kan zelfs een rood hoofd krijgen. Daarom is het heerlijk om regelmatig een aantal zachte strijkingen naar beneden te doen. Ga hiervoor aan het hoofdeinde staan en leg je beide handen op de schouders. Maak nu een vloeiende beweging naar beneden helemaal tot aan het bekken. Werk hierbij met de volle hand, vingers wat uit elkaar. Breng nu je handen wat naar buiten en trek soepel je handen weer naar boven. Fijn is om met je hele onderarmen de ander aan te raken. Als je weer bij de schouder aankomt begint de beweging weer opnieuw. Werk hierbij energetisch, d.w.z. ben je er bewust van dat je de energie naar beneden brengt. Het gaat dus niet om massage van de spieren.

Masseer nu de ander zijde van de rug.

Dwarsstrijking over rug

Nu ga je een dwarsstrijking over de rug doen. Leg één hand over de rug in de zij en je andere hand op de andere zijkant van de rug. Maak nu een heen en weer gaande beweging met je beide armen. Dus je trekt je ene hand naar je toe, terwijl de ander van je af gaat. Gebruik voor het masseren ook je onderarmen. Werk helemaal vanuit je bekken. Heel fijn is het om als je handen elkaar in de zij ontmoeten om de spiermassa die dan tussen je handen licht met je duimen vast te pakken en licht te wringen. Oefen hier maar wat in. We komen hier nog op terug.



Massage van de zij

Masseer met beide losse handen de zij, waarbij je je handen in de richting van de wervelkolom trekt. Ga zo de hele rug langs, de ene hand afwisselend met de andere. Werk in een regelmatig, vrij snel en vloeiend ritme. Werk licht. Het is een heerlijke ontspannen massage, zowel voor de gever als de ontvanger

Doe nu de beide dwarsstrijkingen aan de andere zijde



Met je vingers langs de wervelkolom

Zet je wijs en middelvinger in de nek, links en rechts van de wervelkolom. Trek nu met een matige druk je vingers heel rustig naar beneden. Voel het geultje net naast de wervelkolom. Voel wervel voor wervel in je vingertoppen. Ga rustig helemaal naar beneden tot aan het bekken. Doe dit zo'n 3 keer.

Deze greep kan ook met je duimen, ga daarvoor aan het hoofdeinde staan, zet je beide duimen net naast de wervelkolom en duw ze rustig naar beneden.



Kattenstrijking over de rug

Dit is een zacht vloeiende beweging met een sterk rustgevend en ontspannend effect. Je werkt met beide handen, hand na hand. Begin bij de nek en strijk zachtjes, waarbij je met de hele hand de ander raakt naar beneden. Als je beneden aangekomen bent laat je rustig en ritmisch los, terwijl je ander hand vloeiend en rustig in de nek aan de volgende beweging begint. Werk vloeiend en rustig, het strijken, het loslaten, het terugbewegen en het weer contact maken. Maak de druk geleidelijk steeds lichter.



Harken

Werk als bij de kattenstrijking, maar nu enkel met je vingertoppen. Masseer heel licht over de hele rug. Soms kan je zachtjes wat heen en weer schudden.

De laatste hand

Leg nu je twee handen als een kommetje op elkaar op de onderrug. Houd ze daar een tijdje en voel hoe de warmte zich ophoopt. Trek nu je handen nu heel langzaam omhoog. Zo langzaam dat de ander niet merkt dat je handen zijn/haar lichaam loslaten. Vergroot langzaam de afstand. Dek de ander nu liefdevol toe en geef hem/haar even de tijd om weer rustig bij te komen en na te voelen.

Basiscursus massage 2^e avond Massage achterzijde benen



Massage benen

Wij raden aan om bij een massage bij de benen te beginnen. Onze benen vormen de basis waarop wij staan. Ze bepalen of we 'wel of niet stevig op onze eigen benen staan' en of we 'met beide voeten op de grond staan'. Spanningen in de benen staan vaak in relatie met spanningen in de onderrug, schouder of nek. Zorg daarom eerst voor ontspanning en een goede doorstroming van de benen.



Vorbereiding

Zet de tafel op de juiste hoogte, laat de ander op zijn of haar buik op te tafel liggen en zorg voor voldoende steun. Leg in ieder geval de voeten op een kussentje of handdoekrol. Dek de persoon af met een (warme) handdoek, maak contact en leg hem of haar recht. Been voor been, zoals op de eerste avond. Doe dit rustig en met aandacht, de beenmassage begint hiermee al. Zorg ervoor dat je zelf ontspannen bent en adem diep.



Drukpuntmassage

Drukpunt massage voeten

Begin nu met een drukpuntmassage van de voeten. De eerste greep doe je met behulp van je onderarmen. Pak met gekruiste armen de achterzijde van de hielen van de ander vast en leg je onderarm op de zool van de voet. Zijn je armen hiervoor te kort, vouw dan je handen in elkaar. Ga nu druk geven door vanuit je gewicht te leunen op je armen en dus op de voeten van de ander.



Breng nu rustig je gewicht over van je ene naar je andere arm en verplaats je onderarm rustig over de zool van de voet, zodat je de hele voet bereikt. Werk met aandacht en vanuit een rustig ritme. Gebruik je ademhaling. Bij het uitademen verhoog je de druk.



Als je dit enige tijd hebt gedaan blijf je in het ritme en ga je in plaats van je onderarmen je handpalmen op de voeten plaatsen. Doe nu dezelfde beweging van druk geven en weer rustig verminderen met je handpalmen i.p.v. je onderarmen. Ga met de palm van je hand de hele voetzool rond.

Dit is een heerlijke opening van de massage.



Drukpuntmassage van de benen

Nu ga je deze rustige en stevige druk die je zet op de voeten doorzetten op het gehele been. Je begint bij de kuiten en werkt rustig naar boven helemaal tot op de billen en dan weer terug.

Om goed vanuit je gewicht te kunnen werken (waar het om draait bij drukpuntmassage) is het nu nodig dat je op de tafel klimt. De kunst is om dit te doen in een vloeiende beweging zonder dat de ander het bemerkt.

Dit vereist oefening, verwacht dus niet dat je dit nu lukt. Ga op de tafel zitten met één knie en één voet op de tafel aan weerszijden van de benen. Je kan nu je handen rustig op de benen van de ander leggen en door je gewicht van links naar rechts te verplaatsen meer of minder druk op je handpalmen geven.

Ga nu rustig omhoog tot op de billen. Het is lekker om deze meteen mee te nemen in de massage. Ga dan weer terug naar de kuiten. Zorg ervoor dat je geen grote druk zet op de knieholten, werk daar heel zacht of sla deze gewoon over.

Ritmische drukpuntmassage been voor been

Ga naast de voeten van de ander staan en zet je beide duimen naast elkaar helemaal boven in het bovenbeen. Geef even druk, door naar voren te leunen en verminder direct weer de druk, waarbij je je duimen in de teruggaande beweging iets naar beneden schuift. Geef dan weer druk, verminder deze en beweeg richting voeten. Doe dit in een redelijk snel ritmisch tempo en werk helemaal tot op de voetzolen. Wees voorzichtig bij de knieholten.

Algemene wenken bij drukpuntmassage

Geef drukpuntmassage voordat je betreffend lichaamsdeel hebt ingeolied, anders glijd je weg. Drukpuntmassage kan ook gegeven worden door kleding heen.

Het doel van deze drukpuntmassage is de energiedoorstroming te bevorderen. Ben je daarvan bewust als je deze massage uitvoert. Ook al voel je natuurlijk het spierweefsel en eventuele spanningen en knopen, daar ligt nu niet het accent op. Voel het, word je het bewust en doe en nu niets mee, dat komt later .



Klassieke massage

Inoliën been

Beenmassage doen we been voor been. Dek nu één been af met de handdoek en begin met het inoliën van het andere been. Neem met het been ook de billen mee, trek de onderbroek hoog op en vouw de handdoek wat onder de rand, zodat de billen vrij blijven. Doe wat olie in je hand, laat het even opwarmen en smeer het been soepel en ontspannen in. Maak vloeiende lange bewegingen met je gehele hand en vet het hele been in. Gebruik weinig olie, je kan gedurende de massage altijd weer wat olie pakken. Bij behaarde benen wat meer olie gebruiken.

Lengte effleurages bovenbeen

Maak nu een aantal lengtestrijkingen met je handpalm. Begin net boven de knie en ga door tot aan de billen. Neem de billen zelf ook zo veel mogelijk mee. Werk rustig, diep en vanuit je gewicht. Wissel rustig af in snelheid en druk en masseer het hele bovenbeen.

De binnenkant van het dijbeen en de liezen masseer je het gemakkelijkst door naast de billen van de ander te staan, je volle hand aan de binnen zijde van het been net boven de knie te zetten en dan een trekkende beweging naar boven te maken, waarbij je druk zet op de vingers.

Maak nu een eendebek en masseer het bovenbeen in een stevig tempo met twee handen om en om. Ritmische beweging, ene hand na andere hand. Werk weer het hele been af.

Masseer nu het hele bovenbeen met je duimen, duim over duim. Geef wat extra aandacht aan plekken met meer spanning. Werk diep en let op dat je niet te diep werkt



Lengte effleurages onderbeen

Nu het bovenbeen geopend is kan je het onderbeen masseren. Neem de kuit tussen de beide handen, leg je duimen op de kuit en pers de kuitspier uit door je handen stevig naar elkaar toe te drukken en een rustige beweging richting knie te maken. Doe dit een aantal maal met meer of minder druk, soms tussen je handen, soms meer naar beneden met je duimen.



Een ander manier om de kuit 'uit te persen' is om de kuitspier tussen duim en vingers te nemen en dan je hand naar boven te duwen. Doe dit ritmisch, hand na hand in een constante beweging.

Maak nu een aantal lengte effleurages met behulp van de eendebek, en daarna met behulp van je duimen. De kuit is vaak heel gevoelig, dus let erop, vooral als je met je duimen masseert, dat je niet te diep werkt en te veel pijn doet, waardoor er spanning ontstaat. Wel kan je juist met je duimen heel intensief de knopen die je in de kuiten voelt wegmasseren. Vind een goede balans.



Schuddingen

Lekker is het om tussendoor wat schuddingen te geven. Ga hiervoor aan het voeteneind staan, pak de enkel stevig vast en geef lichte tractie (trekken) aan het been. Maak nu een rustige schuddende beweging in het ritme van de persoon die je masseert. Zet geen kracht, de schudbeweging gaat bijna vanzelf.





Dwars effleurages bovenbeen

Na de lengteeffleurages ga je nu aan aantal dwarsstrijkingen geven op het bovenbeen.

Leg één hand aan de binnenzijde van het been, één hand aan de buitenzijde en maak een heen en weer gaande wringende beweging. Masseer zo het hele bovenbeen. Wring de spier als het ware uit.

Ook kan je nog een aantal spanningsvolle plekken of spierknopen behandelen met een dwarsstrijking met je duimen.



Kneedmassage bovenbeen *(geen foto)*

Kneed nu de bovenbenen. Neem het spierweefsel stevig vast tussen duim en vingers en maak dan een persende, knedende beweging. Werk beurtelings met je linker en je rechter hand. Neem ook de billen mee in deze kneding.



Heupgewricht

(op de foto wordt er voor de helderheid op het tegenoverliggende been gemasseerd)

Geef speciaal wat aandacht aan het heupgewricht. Er zit daar vaak veel spanning. Voel waar het bot zit en geef een stevige massage in het gebied rondom het bot. Dit kan je heel goed doen met je vingers. Je voelt waar bot zit en werkt er net naast. Masseer zo helemaal rondom het heupgewricht.



Billen

Neem meteen nog even de billen mee. Druk je handpalm stevig in het vlezige gedeelte in het midden van de bil en geef stevige druk. Maak nu klein cirkelvormige beweginkjes.



Knieën

Voordat je aan het onderbeen begint is het een mooi moment om de knieën wat extra aandacht te geven. Hier bevindt zich vaak veel spanning. Masseer zacht met je duimen rondom de hele knieholte. Voel waar de spieren zich aanhechten. Werk voorzichtig en niet te diep. Masseer nu de zijkanten van de knie. Leg je hand om de knie en masseer met je vingers de binnenzijde en met je duim de buitenzijde van het kniegewricht. Doe dit zorgvuldig, hier bevindt zich vaak spanning. *(op de foto werkt de masseur enkel met zijn vingers aan de binnenzijde)*



Dwars effleurages onderbeen

Pak nu de kuitspier stevig vast en maak een heen en weer gaande, wringende beweging. Wring zo de hele kuit uit. Geef nog wat extra aandacht aan de kuit en eventuele spierknopen met behulp van je duimen.



Kneedmassage onderbeen

Ten slotte kneed je de kuiten nog eens stevig uit. Pak de kuitspieren op en om tussen duim en vingers en masseer stevig. Masseer nu ook even de achillespees. Leg één hand onder de voet en til de voet iets op. Pak met je andere hand tussen duim en wijsvinger en kneed deze voorzichtig.



Afstrijken

Strijk nu het been helemaal af, van boven naar beneden. Doe dit met weinig druk, met je hele hand, hand over hand of harkend met je vingertoppen. Maar eventueel een hele lichte schuddende beweging. Fijn is het om af te sluiten door het been helemaal bovenaan te omvatten met je beide handen en dan één vloeiende beweging te maken helemaal tot aan de voet. Hou de beweging constant, ga over voet en tenen en laat de ander los.

Andere been

Dek nu dit been af met een (warme) handdoek en begin dan aan het andere been.



De laatste hand

Als je ook het ander been helemaal gemasseerd hebt is het lekker om nog even beide benen tegelijkertijd af te strijken en beide voeten te pakken en nog een laatste schudding te geven voor beide benen tegelijkertijd.

Basiscursus massage 3^e avond Massage rug en schouders

Bij een volledige lichaamsmassage is het praktisch om na de benen de rug en de schouders te masseren. De gemasseerde kan lekker blijven liggen. Veel mensen hebben spanningsklachten in de onder-rug, schouders of nek. Rug en schouders zijn dankbaar en waardevol om te masseren. De rug is ook de plek waar veel emotionele blokkades zich vastzetten. Dat is begrijpelijk als we ons realiseren dat al onze zenuwen via het ruggenmerg door de wervelkolom lopen.



3^e avond, aanvang

- Tafel juiste hoogte
- Ander goed leggen en ondersteunen
- Eventueel handdoekrol onder buik
- Contact maken en recht leggen
- Toedekken met (warme) handdoek
- De rugmassage kan beginnen!



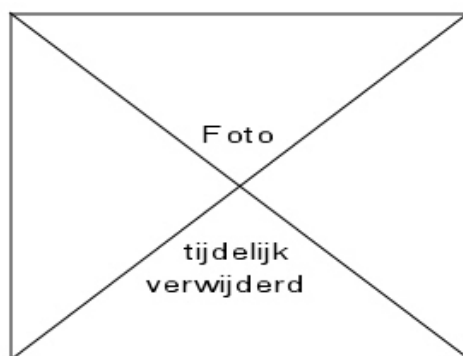
Rug strekken

We beginnen weer met het strekken van de rug, net zoals in het eerste blok.

- Rek de rug links en rechts in lengterichting
- Rek de rug links en rechts diagonaal

Drukpuntmassage rug

Net als bij de benen beginnen we met een drukpunt-
uk om de energiedoorstroming te bevorderen.

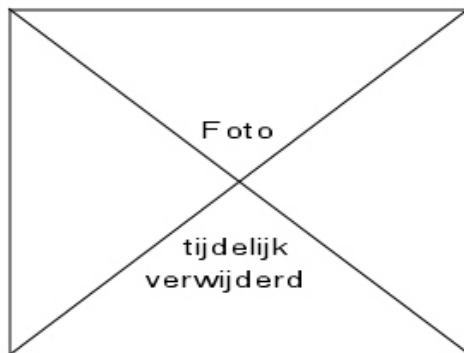


Zijwaartse druk op lange rugstrekker

Je gaat naast de ander staan en werkt op te tegenover-
gestelde rughelft. Leg je beide handen naast elkaar op
de onderrug, tussen de wervelkolom en de lange rug-
strekker. Als je dan druk zet is het net alsof je de lange
rugstrekker wat van de wervelkolom wegduwt. Dit de
beweging.



Zet nu druk op beide handen vanuit je gewicht. Niet
vanuit kracht. Laat de druk op de voorste hand nu af-
nemen, plaats deze een stukje naar voren, laat de druk
op de andere hand afnemen en plaats deze dan weer
tegen de eerste aan. Zet dus om en om druk op je linker
en dan weer je rechterhand. Denk maar aan een kat,
die zo lekker zijn klauwen om en om kan strekken. Werk
naar boven tot aan de nek en dan weer terug.



Drukpuntmassage rug met handpalm

reep is het weer nodig dat je op de tafel klimt. Je gaat op één voet op de tafel boven de ander zitten. Je zit dus onder!

Zet nu je beide handen naast elkaar net boven het bekken links en rechts van de wervelkolom. Laat nu vanuit je gewicht druk langzaam toenemen. Geef een stevige druk. Nu ga je, net zoals bij de beenmassage heel rustig naar voren lopen met je handen. Laat de druk op één hand afnemen, plaats deze een stukje naar voren en laat de druk weer toenemen. Doe dan hetzelfde voor de ander hand. Ga zo omhoog tot helemaal boven in de schouders, net tegen de nek aan en ga dan weer rustig naar beneden. Denk aan je ademhaling, gebruik deze om een mooi vloeiend geheel te verkrijgen. Ben je weer bij het bekken aangekomen, dan laat je de ander rustig los en strek je even je eigen rug.

Drukpuntmassage rug met duimen

Hierna ga de exact dezelfde massage doen, maar dan met je duimen in plaats van je handpalm. Begin weer met beide duimen onderaan bij het bekken en werk helemaal tot aan de nek en den weer terug. Zorg ervoor dat je goed werkt in het gebied net naast de wervelkolom. Geef een zo stevig mogelijke druk zonder de ander pijn te doen. Het zal je opvallen dat sommigen gedeelten veel gespanener of gevoeliger zijn dan andere. Als je weer bij de bekkenrand bent aangekomen is de drukpuntmassage klaar. Strek je rug en stap rustig van de tafel zonder de ander aan te raken.

Let op! Je werkt met deze grepen vlak bij de wervelkolom. Wees alert, voorkom dat je op de wervelkolom zelf drukt.

Deze is kwetsbaar, voorkom dat je direct op de wervelkolom werkt, ook bij alle andere massagevormen

Klassieke massage rug

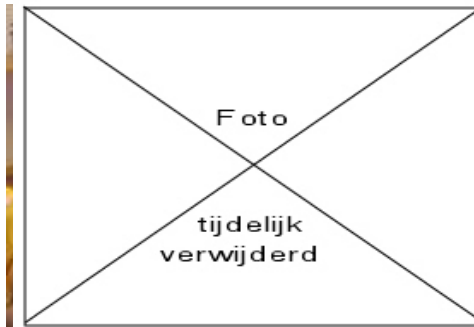
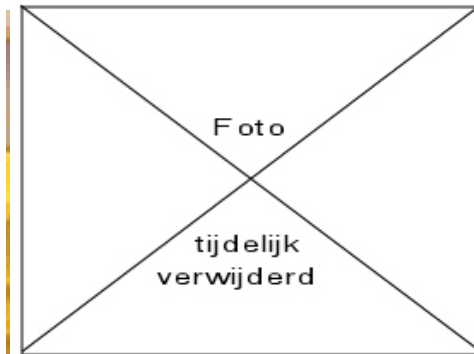


Lengteeffleurages

Nu kan je de rug lekker inoliën om daarna een aantal effleurages zoals je op de eerste avond hebt gehad te geven.

- Lengteeffleurage met de onderarm
- Lengteeffleurage met de handpalm
- Lengteeffleurage met eendebek
- Lengteeffleurage met de duimen

De lengtestrijking met de eendebek is nieuw. Dit is een fijne greep die je zowel heel rustig en diep als snel en niet te diep kan geven. Maak er een mooie vloeiende beging van, met de eendebek stevig masserend naar boven, dan je vingers rechten en weer zacht strijkend met je vingers weer naar beneden. Om en om van je ene naar je andere hand. Deze greep kan je ook mooi gebruiken om op ene specifiek deel van de rug wat meer energie en doorstroming te geven. Werk dan snel op een klein gebied.



De eendebek is een greep die vaak even wennen is en daarna heel fijn om te gebruiken. Oefen ook wat meer met de duim over duim greep om op spanningsvolle plekken extra aandacht te geven. Na deze lengtestrijkingen is het fijn om de energie weer wat naar beneden te brengen door middel van een aantal strijkingen naar beneden. Ga hiervoor aan het hoofdeinde staan zoals het eerste blok.

Masseer nu de andere rugzijde

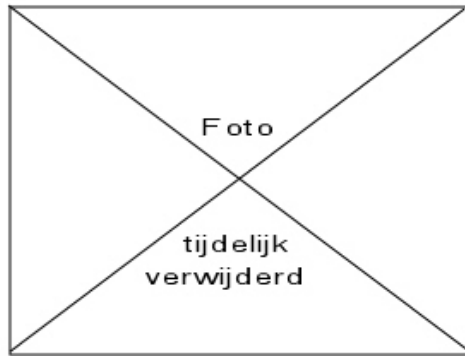


Dwarseffleurages

Doe weer even wat integrerende grepen. Dit zijn een paar zachte strijkingen over beide rughelften tegelijkertijd. Maak mooie vloeiende cirkelvormige bewegingen zoals bij het inoliën.

Geef nu een aantal dwars effleurages

- Wringen met de hele onderarm
- Van de lange rugstrekker naar de zij, met je handpalm (werk van je af aan de tegenoverliggende zijde)
- Op de lange rugstrekker met je duimen (ook hier weer aan de tegenoverliggende zijde)
- Met de eendebek, beginnen bij de wervelkolom naar je toe werken.
- Een aantal knedingen van de zij, vaak fijn te combineren met dwars effleurages
- Het zachtjes 'plukken' van de zij



Massage schouders

Schouders zijn heel dankbaar om te masseren. Er is vaak veel spanning en het voelt heerlijk als de schouders weer ontspannen.

Drukken op schouders

Ga aan het hoofdeinde staan en zet je beide handen vol op de schouders. Ga dan heel rustig één voor één druk geven op de schouders. Dit is een drukpuntmassage, werk rustig, vanuit je gewicht en gebruik je ademhaling. Laat je handen rustig heen en weer gaan van net tot aan het schouderkom en weer terug. Masseer op deze wijze de gehele bovenkant van de schouders en het begin van de nek.

Volledige schoudermassage

Om de schouder in een ontspannen houding te krijgen is het fijn de schouder wat op te tillen. Dit doe je door naast de ander op de tafel te gaan zitten en dan zijn of haar arm over jouw been te leggen. In het begin voelt dit wellicht wat vreemd, maar het is een hele fijn basishouding. Geef nu:

- Een aantal lengtestrijkingen van de nek naar de arm
- Dwarsstrijkingen (wringen) van de schouder. Begin bij de nek en werk door helemaal tot op de arm. Neem ook het begin van de bovenarm mee.
- Schudding schouder en schouderblad, Leg je hand op de schouder, met je vingers onder de schouder net op het sleutelbeen. Trek dan de hele schouder wat omhoog en maak een schuddende beweging. Dit geeft veel ontspanning in schouder en het hele schouderblad
- Massage van het hele gebied rondom het schouderblad. Doe dit met je duim of met de zijkant van je hand. Til eventueel de schouder wat op om het schouderblad meer los te krijgen en beter te voelen.
- Knedingen van het hele schoudergebied van de nek tot aan de bovenarm
- Kneden van de nek. Neem de nek tussen duim en wijsvinger en kneed die nekspieren.
- Massage schedelrand. Duw voorzichtig met je duimen op de schedelrand en loop de hele rand af.

Let op bij het masseren van de schouders. Bij sommigen is dit gebied heel gevoelig en dien je voorzichtig en oppervlakkig te werken, anderen vinden het juist fijn als je diep en krachtig werkt. Er zijn hier grote verschillen.



Massage nek en hoofd

Na de schoudermassage leg je de arm weer voorzichtig terug en doe je de andere schouder. Leg ook deze arm weer voorzichtig terug. Ga aan het hoofdeinde staan en geef nog even een drukmassage op de schouders zoals je al gedaan hebt. Werk eventueel door de handdoek om wegglijden te voorkomen.

Massage achterzijde nek

Pak de nek nog even met de volle hand vast en maak een knedende beweging. Knijp met aandacht in de nekspieren en ga zo de hele nek af. Van links naar recht en ook van boven naar onder. Kneed de nekspieren met je vingers en/of je handpalm.

Effleurage met zijkant hand

Ga goed aan het hoofdeinde staan en strek je hand. Doe je duim iets naar binnen. Leg dan de zijkant van je hand, je wijsvinger in de nek, net tegen de schedelrand. Maak nu een rustige, redelijk diepe strijkbeweging helemaal naar de schouder. Je voelt wel waar je niet verder kan en tegen de schouderkom aankomt. Doe dit 3 maal en daarna 3 maal aan de ander kant. Doe dit nooit met twee handen tegelijkertijd!, dat kan gevaarlijk zijn.



Massage schedelrand

Ook staande aan het hoofdeinde kan je de schedelrand fijn masseren. Zet je vingers net onder de rand en ga lichtjes hangen zodat je wat druk zet. Beweeg je vingers zachtjes heen en weer, vooral op spanningsplekjes. Voorzichtig, dit is vaak gevoelig.



Massage hoofdhuid

Zet je vingers van beide handen stevig op het hoofd en maak dan draaiende en heen en weer gaande bewegingen met je vingers. Voel hoe de hoofdhuid mee heen en weer gaat. Ga het hele achterhoofd op deze wijze af. Trek ter afronding voorzichtig aan de haren.



De laatste hand

Geef wat lichte schuddingen via de schouders en strijk daarna het lichaam lekker af.

Basiscursus massage 4^e avond

Massage hoofd, gezicht en voeten.

Deze les gaan we beginnen we de voorzijde van het lichaam te masseren. We starten met het hoofd/gezicht en de voeten. Dit is niet de volgorde die je zal hanteren als je een volledige lichaamsmassage geeft. Dan zul je nadat je de volledige achterzijde gemasseerd hebt, en de gemasseerde op zijn/haar rug is gaan liggen verder gaan met de massage van het hoofd/gezicht, naar beneden, de borst en buik, dan de armen en handen, gevolgd door de benen en als laatste pas de voeten.

Deze keer behandelen we hoofd, gezicht, nek en voeten, omdat dat een mooie balans geeft tussen de boven- en onderpool van het lichaam. Zowel massage van gezicht als voeten hebben een grote invloed op het hele lichaam.

Gezichtsmassage

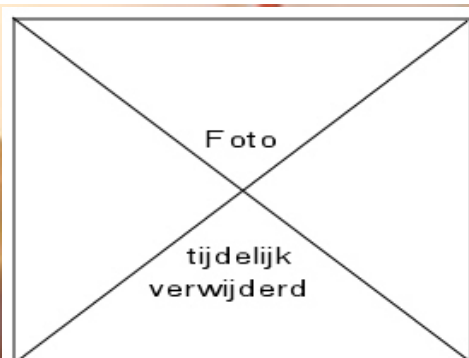
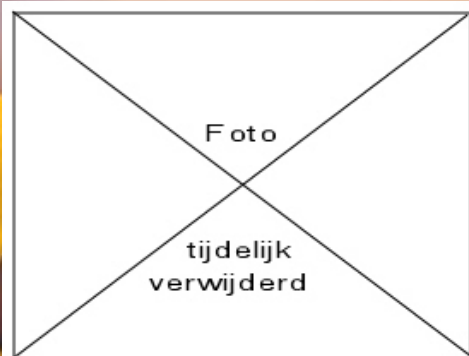
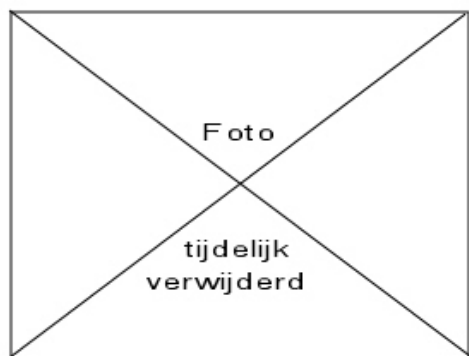
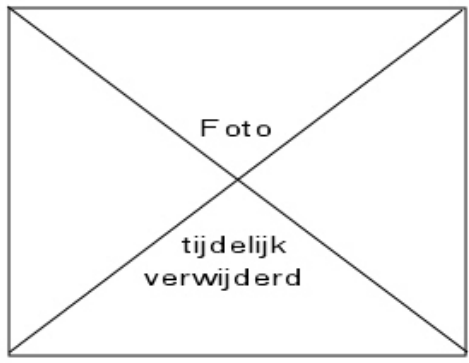
Ons gezicht is een zeer gevoelig deel van ons lichaam waarmee we veel van ons zelf laten zien. Het bevat dan ook heel veel spiertjes en zenuwen. Gezichtsmassage kan veel spanning en vermoeidheid wegnemen en een diep gevoel van welbehagen geven. Gezichtsmassage vereist hele andere technieken dan de tot nu toe behandelde massages. De bewegingen zijn subtiel en klein, en worden vooral met de vingertoppen en duimen gegeven. Juist omdat het gezicht zo gevoelig is, is het van grootste belang dat de handen ontspannen zijn en dat alle bewegingen vloeiend en beheerst aanvoelen. Na een goede gezichtsmassage kan je er jaren jonger uitzien en je ook zo voelen. De gezichtsspieren ontspannen zich, de doorbloeding wordt verbeterd waardoor je een ontspannen en zachtere gezichtsuitdrukking zal krijgen.

Voetmassage

Ook de voetmassage is een subtiel massage op een klein deel van het lichaam ook al wordt er steviger gewerkt dan op het gezicht.

De structuur van de voet is uiterst complex. De voeten bevatten bijna een kwart van het aantal botten in het lichaam. Elke voet bevat 28 botjes die via een ingewikkeld complex van spieren en pezen met elkaar verbonden zijn. De voet is geconstrueerd om ons hele lichaamsgewicht te dragen en flexibel te ondersteunen. In veel tradities wordt de voet ook gezien als een speciaal plek waar alle energiekanaalen van het lichaam elkaar ontmoeten. In de voetreflex massage wordt de voet beschouwd als een kaart van het gehele lichaam en kan door massage van de voeten het hele lichaam behandeld worden.

In ieder geval voel je je na een goede voetmassage heerlijk en diep ontspannen en je voeten voelen zich licht, zacht en ontspannen. Heel fijn om een lichaamsmassage mee af te sluiten, maar ook als een korte op zichzelf staande massage.



Massage voorzijde lichaam

Nadat we de achterzijde volledig gemasseerd hebben beginnen we aan de voorzijde. Voordat we aan de massage beginnen zorgen we er weer voor dat de persoon die de massage ontvangt goed ligt.

- Laat de persoon zich rustig omkeren en met de rug en het hoofd op de tafel gaan liggen.
- Dek de ander weer lekker toe met een warme handdoek.
- Verwijder de hoofdsteun.
- Leg een kussentje onder de voeten.
- Leg een rol onder de knieën.
- Veel mensen vinden het prettig als het hoofd iets hoger ligt. Leg dan een opgevouwen handdoekje onder het hoofd.
- Leg de persoon recht. Dit kan been voor been zoals bij de buikligging, of door beide benen vast te pakken, wat tractie te geven en licht te schudden.
- Vraag of de ander helemaal lekker ligt.

Contact maken

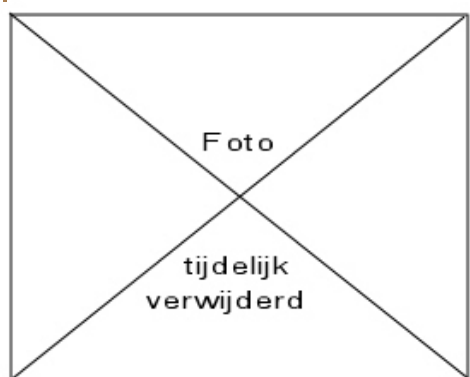
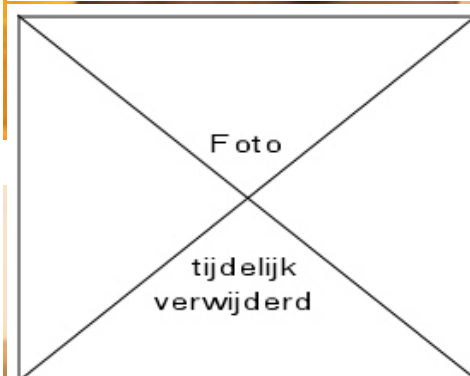
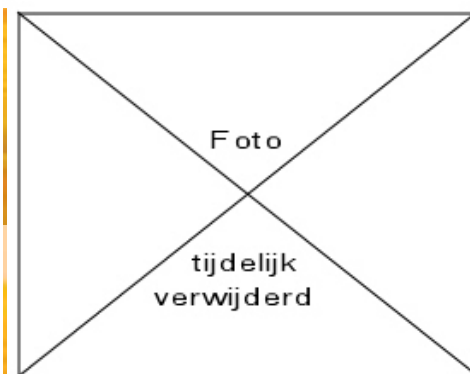
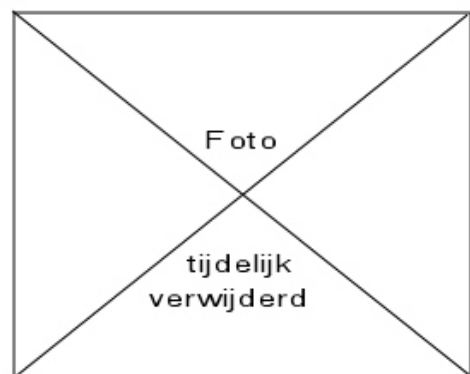
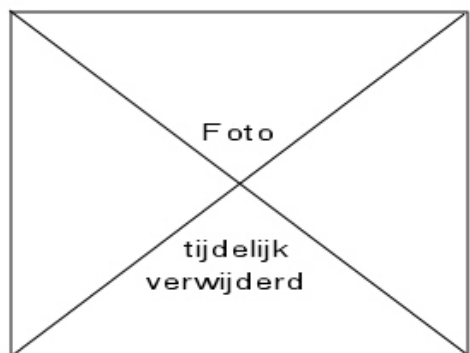
Begin weer met contact te maken. Dat kan door je beide handen rustig op de schouders of de zijkant van het hoofd ter hoogte van de schedel te leggen. Ontspan jezelf, zak iets door je knieën, adem en neem de tijd om zelf helemaal rustig en stil te worden.

Hoofd vastpakken en rekken van de nek

Je begint met een lichte tractie (rekking) van de nek. (doe dit niet bij mensen die een whiplash of nekhermia hebben) Leg hiervoor je handen onder het hoofd. Het gemakkelijkste gaat dit door het hoofd iets te draaien, één hand licht onder het hoofd te leggen, het hoofd op deze hand terugdraaien en dan de andere hand onder het hoofd. Zorg ervoor dat je vingers achter de schedelrand haken. Geef nu een lichte tractie aan het hoofd door zelf wat naar achter te gaan hangen. Verminder de tractie en masseer nog even lichtjes de schedelrand met je vingertoppen. Laat dan je handen langzaam van het hoofd afglijden.

Massage schedel

Geef nu even een lekkere schedelmassage met je vingertoppen net zoals bij de buikligging. Ook kan je nog een drukpuntmassage op de schedel geven met je vingers.



HeartWise

Massage nek

Nu geven we een massage aan de nekspier in de zijkant van de nek (sternocleidomastoid spier). Hier is vaak veel spanning. Draai het hoofd voorzichtig naar één zijde, leg één hand op de zijkant van het hoofd, de andere op de schouder en rek nu voorzichtig de nekspier. Neem dan deze spier tussen de knokkel van wijs en middelvinger en maak een paar rustige strijkingen van hoofd naar schouder. Doe dit voorzichtig, deze spier is vaak heel gevoelig. Draai nu het hoofd naar de andere kant en rek en masseer de andere zijde van de nek.

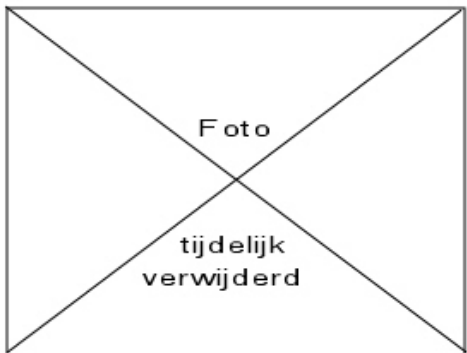
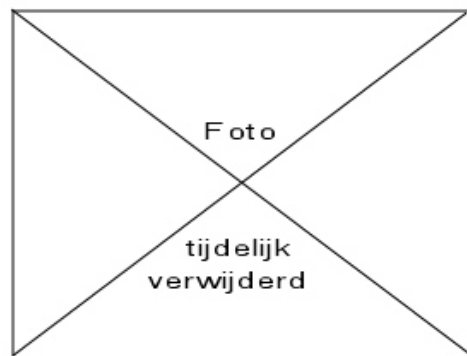
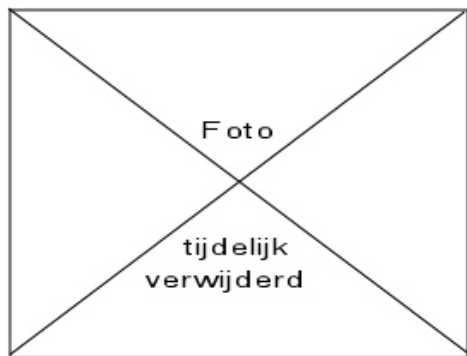
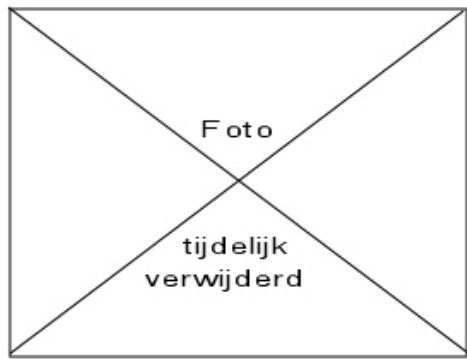
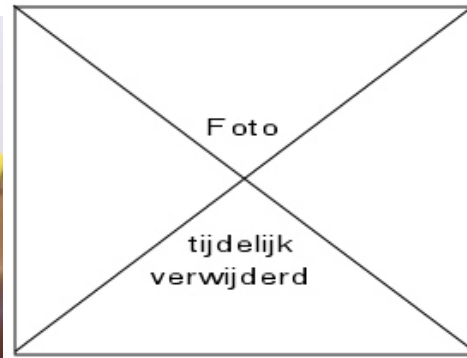
Eerste aanraking gezicht

Omdat het gezicht heel gevoelig is, is het aan te raden om voordat je het gezicht gaat masseren eerst je handen bewust te ontspannen. Laat je handen even tot rust komen, doe een klein oefeningetje en haal adem. Fijn is het b.v. om je handen goed af te vegen aan een handdoek en dan bewust je handen heel licht in te smeren met wat olie.

Ga nu aan het kopse eind van de tafel staan en leg je handen rond de kin en maak een hele mooie vloeiende beweging langs de wangen, dan naar elkaar toe over de ogen en jukbeenderen en dan weer rustig via de zijkant van het gezicht naar onderen. Dit is een best lastige greep die heel wat oefening vergt voordat deze helemaal soepel en vloeiend verloopt. Zorg ervoor dat je heel weinig olie gebruikt bij de hele gezichtsmassage. Omdat je zo weinig olie gebruikt is het goed mogelijk om deze greep te doen voor de drukpuntmassage.

Drukpunten gezicht

Begin nu met een drukpunt massage van het voorhoofd. Werk met je duimen links en rechts tegelijkertijd het hele voorhoofd af. Begin net boven de neusbrug, geef lichte druk, ontspan, beweeg je duimen iets naar boven richting haargrens, geef druk, weer naar boven, druk tot aan de haargrens. Zet dan je duimen iets verder uit elkaar weer net boven de ogen en werk weer naar boven. Werk zo het hele voorhoofd af. Geef nu een drukpunt massage rondom de ogen. Werk weer met duim of met je wijsvinger, waarbij je je middelvinger op je wijsvinger legt te ondersteuning. Begin weer bij de neusbrug, volg de wenkbrauwen, het jukbeen weer naar de neusbrug. Je maakt dus met beide handen tegelijkertijd een cirkeltje rondom de ogen.



Effleurages gezicht

Na de drukpuntmassage geef je ook weer met je vingertoppen diverse strijkingen.

Begin met je beide vingers midden boven op het voorhoofd te zetten, net onder de haargrens. Maak nu een stevige strijking richting slapen. Maak daar een cirkeltje en laat los. Doe nu hetzelfde strook voor strook tot aan de wenkbrauwen.

Doe nu hetzelfde voorzichtig zo'n 2 keer onder de ogen. Zet dan je beide vingers aan beide zijden van de neus, precies beneden de oogkas, op het begin van het jukbeen. Volg nu met stevige druk de benedenranden van het jukbeen, wat over de wangen naar de oren.

Eindig weer met een cirkeltje net boven de slapen. Plaats nu je vingers tussen neus en mond en maak weer een paar strijkingen richting slapen. Doe hetzelfde voor het gebied onder de lippen tot aan de kinrand.

Pak nu de kin tussen duim en wijs/middelvinger, knijp de rondom de kin en volg zo de kaaklijn tot bijna aan de oren.

Leg tenslotte je wijs- en middelvinger naast elkaar op de kauwspieren aan weerszijden van het gezicht en maak er langzaam met vlakke vingers kringetjes omheen.

Oren

Doe nu een korte massage van de oren door de schelp-rand tussen duim en wijsvinger te nemen en dan voorzichtig te drukken en uit te wrijven (beweging als bij geld tellen). Werk de oorschelprand op deze wijze af.

Afsluiten

Leg nu je hele handen zonder druk op het gezicht waarbij je of je duimmuizen of je duimen zelf op de oogleden legt. Houd je handen enkel ogenblikken zo, zodat de ogen in de donkere beslotenheid van je hand tot rust kunnen komen. Maak daarna wat zachte strijk-bewegingen over het gezicht richting schouders om het hoofd weer helemaal met het lichaam te verbinden. Bij een volledige lichaamsmassage begin je nu met massage van de borst.

We gaan nu verder met de voeten, het is fijn om een aantal lange en lichte strijkingen te maken over het hele lichaam van de schouders naar voeten. Doe dit gewoon over de handdoek heen.



Massage voeten

Nu kan je beginnen met de voeten. Zoals al gezegd een voetmassage kan als massage op zichzelf worden gegeven en is ook de perfecte afsluiting van een gehele lichaamsmassage.

Werk bij het masseren van de voeten met heel weinig olie. Ze mogen niet glibberig worden. Meestal is de olie die zich nog aan je hand bevindt voldoende.

Contact maken

Begin ook nu weer met het rustig contact maken. Pak beide voeten met kruisingse handen beet. Pak de binnenzijde van de voet, hand op en de duim onder de voet. Houd deze houding even aan. Masseer hierna voet voor voet, dek de andere voet lekker af.



Hele voet buigen

Zet één hand onder de hiel en pak met de andere hand de bovenzijde van de voet vast. Buig de hele voet rustig naar achteren. Je rekt dan de hele voet en de achillespees. Wees voorzichtig bij het naar achter buigen van de tenen, dit kan pijnlijk zijn. Ook kan je in deze greep nog even de hele voet rustig en ontspannen wat heen en weer bewegen en ronddraaien om het enkelgewricht wat lossere te krijgen.



Drukmassage voet

Omvat de voet met je beide handen, vingers op de voet en je duimen eronder. Begin in het midden van de voet, net onder tenen. Geef druk, houd even vast, verminder druk en plaats je duimen iets lager. Werk zo helemaal tot aan het midden van de hiel. Herhaal deze drukbeweging nu wat meer aan de zijkanten, aan weerzijden van de centrale lijn.



Effleurages hele voet

Omvat nu de hele voet met licht ingeoliede handen en maak wat lengteeffleurages vanaf de tenen naar de hiel en enkels en weer losjes terug. Doe nu wat hand over hand effleurages van de tenen naar de enkels. Masseer met je vingers zorgvuldig aan beide zijden rondom de enkels. Pak de voet vast met beide handen, duimen erop, handen eronder. Strijk met je duim door de dalen tussen de pezen, duim na duim. Werk vanaf de tenen naar de enkel, zo'n 3 x per groef.





Voetbeentjes losmaken

Je kan nu ook nog de voetbeentjes wat 'loswrikken'. Pak de voet weer met de duimen aan de onderzijde en je vingers aan de bovenzijde. Maak nu een wat wrikkende, heen en weer gaande beweging met beide handen. Je pakt als het ware een stukje voet (voetbeentje) tussen duimen en vingers en werkt het gebied los.



Massage tenen

Masseer nu de tenen één voor één. Houd met de ene hand de basis van de tenen goed vast en pak met je andere hand de teen tussen duim en vingers. Knijp, draai alle kanten en trek zachtjes, stevig en rustig. Bij de grote teen wissel je van hand en masseer de grote teen dan zorgvuldig.



Effleurages onderzijde tenen en voet

Steun de voorvoet met de hand en maak korte effleurages met je duimen over de onderkant van de tenen. Werk richting voet, vooral bij de aanhechting van de teen. Masseer nu met je duimen de hele bal van de voet

Voetholte met vuist

Maak van je ene hand een vuist en ondersteun met je andere hand de voet. Masseer nu de hele voetzool met de middelste vingerkootjes van je hand. Maak kamende en draaiende bewegingen. Werk stevig.



Hiel met knokkel

Je kan de hiel met je duim of ook op met je vuist masseren. Een intense massage van de hiel is mogelijk door te werken met de knokkel van je ringvinger. Maak een vuist en zorg ervoor dat de knokkel van de ringvinger wat naar buiten steekt. Masseer hiermee de hiel door helemaal rondom de hiel en op de hiel stevig te drukken en een licht heen en weer draaiende beweging te maken.



Losschudden voet

Een lekkere ontspannende greep. Neem de voet tussen je beide vlakke en ontspannen handen. Beweeg nu je handen snel heen en weer met de voet ertussen. Schud de voet snel en ontspannen heen en weer.



Afsluiting

Geef nog wat lekkere zachte effleurages over de hele voet. Omvat dan de voet en enkel met beide handen en trek je hand heel rustig naar je toe, over de voet naar de tenen en laat je handen hier langzaam van af glijden. Doe dit zo'n 3 maal, dek de voet af en masseer dan de andere voet.

Basiscursus massage 5^e avond

Massage borst, buik, armen, handen en voorzijde benen.

Deze één na laatste avond gaan we de nog niet eerder behandelde lichaamsdelen masseren, zodat we de laatste avond een volledige lichaamsmassage aan elkaar kunnen gaan geven. Vandaag behandelen we de borst, buik, armen, handen en de voorzijde van de benen. Dit lijkt best veel en dat is het ook. Toch zal je ontdekken dat je met de ervaring die je tot nu toe hebt opgedaan het goed mogelijk is om al deze geheel verschillende lichaamsgebieden een goede massage te geven. Vertrouw op je eigen ervaring en werk vanuit je gevoel. Probeer niet alle grepen perfect te doen, dit lukt je toch niet. Heb vertrouwen in jezelf en geef gewoon een fijne en betrokken massage op al deze gebieden. Voor je aan de massage begint eerst wat algemene achtergrond informatie over de diverse lichaamsgebieden.

Borst

De borst is een dankbaar gebied om te masseren. Vaak is er veel spanning in het borstgebied. Een slechte werkhouding, werken onder stress, gekromde schouders, afsluiten van ons hart, maken de borstspieren vaak behoorlijk gespannen. Een ontspannen borst geeft een vrije ademhaling en een gevoel van ruimte en ontspanning. Spanning in het borstgebied wordt vaak veroorzaakt uit angst om in het hart gekwetst te worden. We versterken als het ware de kooi van onze ribbenkast rondom ons hart. Zachte liefdevolle aanraking en massage kan hier veel ontspanning in geven.

Borstmassage bij een vrouw ligt vaak wat gevoelig. Zorg ervoor dat de persoon die je masseert zich altijd prettig, gedragen en veilig voelt. Vraag bij een vrouwelijke cliënt of zij wil dat haar borstgebied wordt gemasseerd en of het voor haar helemaal o.k. is om met ontblote borsten op de tafel te liggen. Respecteer altijd haar grenzen. Voelt zij zich niet helemaal op haar gemak met ontblote borsten, dek deze dan af met een handdoek. Je kan dan altijd nog het bovenste gedeelte van het borstgebied gewoon masseren. Bij de buikmassage kan je de borsten afdekken met een dubbelgevouwen handdoek over de borsten.

Masseurs opgelet. Ook voor de masseur kan het niet 100% prettig of integer voelen om het borstgebied van een vrouw te masseren. Respecteer deze grens en zeg dit tegen je cliënt. Liever geen massage dan één met spanning of een niet volledig zuivere intentie.

Buik

De buik is een gevoelig en kwetsbaar gebied waar niet iedereen gemasseerd wil worden. Ook hebben we vaak veel oordelen over onze buik, waardoor we aanraking op het eerste moment onprettig denken te vinden. Toch zal ik iedereen willen adviseren om eens de buik te laten masseren. Er is vaak veel spanning en een zachte en liefdevolle massage kan hier heel veel ontspanning geven. Ben je bewust dat je een heel kwetsbaar gebied masseert en geef mensen de tijd om aan je te wennen. Het hele buikgebied is de zetel van onze emoties. Het is niet voor niets een gebied waar we vaak veel vasthouden.

Armen

Armen worden tijdens een massage vaak overgeslagen. Ten onrechte. Bij iedere lichaamsmassage hoort ook een zorgvuldige armmassage. Sta maar gewoon eens even stil wat we allemaal met onze armen doen, ze worden constant gebruikt en misbruikt. Onze armen zijn ook heel belangrijk om wat binnen in ons leeft tot expressie te brengen en contact met anderen te maken. Via onze armen laten we tezamen met ons gezicht heel veel van ons zelf zien en voelen.

Armmassage lijkt soms lastig, omdat de armen vrij klein zijn en er zich op het eerste gezicht misschien niet veel spierweefsel bevindt. Laat je hierdoor niet afschrikken, je kan armen gewoon, lekker en simpel masseren. Een armmassage kan verlichting geven aan vermoeide armen, hoofdpijn, spanning in nek en schouders, gevoelige of vermoeide handen enz.

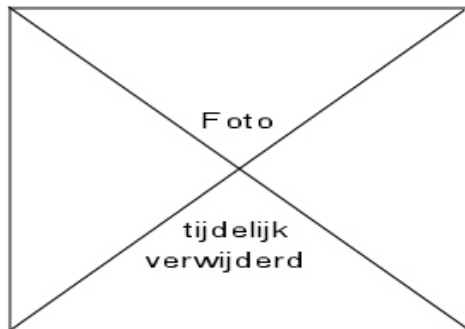
Handen

Ook onze handen worden vaak vergeten bij massage, terwijl we ze, net als onze armen, de hele dag intensief gebruiken. Tijdens massage worden we ons er vaak pas van bewust hoeveel spanning er zich in onze handen bevindt en hoe stijf ze zijn. Een goede handmassage heeft zelfs een volledig ontspannen effect op de gehele persoon. En het is gemakkelijk, je hoeft er niet voor uit te kleren en je kan deze massage altijd en overal uitvoeren.

Vergeet ook niet om regelmatig je eigen handen even te masseren. Heerlijk om te doen en voor masseur eigenlijk gewoon noodzakelijk.

Voorzijde benen

De achterzijde van de benen hebben we al gehad en je hebt zelf al kunnen ervaren hoe fijn een goede beenmassage is. Benen waar we de hele dag op staan en die ons verbinden met de aarde. Bovenbenen, knieën en onderbenen, ze verdienen allemaal een goede massage.



Massage borst

Bij een vrouwelijke cliënt begin je met het vragen of massage van het borstgebied voor jouw cliënt goed is en of het voor haar helemaal o.k. is om met ontbloot bovenlichaam op de tafel te liggen.

Drukmassage schouders

Je begint met een stevige drukmassage op de schouders. Dit kan zowel direct op de huid als door de handdoek. Leg je beide handen op de schouders en geef afwisselend links/recht druk vanuit je gewicht. Beweeg je handen wat heen en weer over het hele schoudergebied. Je kan druk geven naar onderen, wat vooral ontspanning geeft in het hele schoudergebied en de flanken en je kan ook de schouderkoppen naar beneden drukken, wat een groot openend effect heeft op de gehele borst. Doe ze beiden.

Effleurages schouders en bovenzijde borstgebied

Geef een aantal stevige strijkingen vanaf de nek richting schouders en neem ook de schouderkoppen goed mee. Behandel zo de gehele schouder en bovenzijde borst.

Massage rondom sleutelbeen

Geef goed aandacht aan het hele gebied rond het sleutelbeen. Hier zit vaak veel spanning en kan erg gevoelig zijn. Geef wat diepere effleurages in het gebied onder het sleutelbeen. Begin bij de aanhechting bij het borstbeen en werk naar buiten.

Dwarseffleurages zijkant gehele borstgebied

Ontspannend zijn dwarseffleurages beginnend helemaal in de flanken werkend richting borstbeen. Werk zo de hele zijkant af, van onderkant ribben tot aan de oksel. Bij mannen kan je overal tot aan het borstbeen masseren, bij vrouwen stop je natuurlijk bij de borsten. Masseer wel boven en onder de borsten

Tussenrib massage

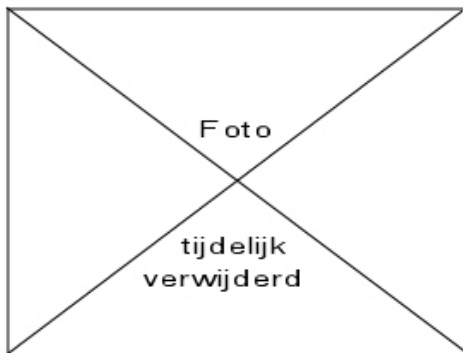
Tussen de ribben zitten spieren waar zich vaak heel veel spanning bevindt. Masseer dit gebied zorgvuldig. Werk rond het borstbeen met je duimen op de aanhechting van de ribben aan het borstbeen. Voorzichtig, vaak heel gevoelig. Masseer met gespiede hand met je vingers stevig de spieren tussen alle ribben.

Kneden borstspieren

Bij een man is het fijn om de borstspier rondom de oksel stevig te kneden. Bij vrouwen is dit vaak lastig.

Verbindende strijkingen

Maak ter afsluiting, maar ook tijdens de gehele borstmassage regelmatig wat verbindende strijkingen. Maak een mooie vloeiende beweging over het borstbeen naar beneden, naar de zijkanten en dan over de zijkanten en de schouders weer terug.



Massage buik

Begin de buikmassage altijd met een zachte niet te diepe massage. Een lichte buikmassage is zeer ontspannend. Als iemand meer gewend is aan buikmassage kan je ook behoorlijk diep en intensief op de buik werken.

Contact maken

Ontboot de buik, doe de handdoek weer de tussen de onderbroek om de gehele buik vanaf de bekkenrand vrij te maken. Leg eventueel een dubbelgevouwen handdoek over de borsten. Begin even met rustig contact maken. Leg je handen rustig rondom de navel op buik en volg de ademhaling.

Lengte effleurages buik

Maak nu een aantal lengteeffleurages. Gebruik deze ook om de buik in te oliën. Kijk richting hoofd en leg je handen naast elkaar met de vingers naar voren gericht helemaal onder op de buik. Maak nu een vloeiende effleurage tot aan de ribben, draai je handen naar buiten en laat ze over de zijden terugglijden. Herhaal dit en masseer de gehele buik. Bij ontbloot borstgebied is het ook fijn om af en toe een hele lange effleurage te maken ook over de borst.

Cirkel effleurages buik

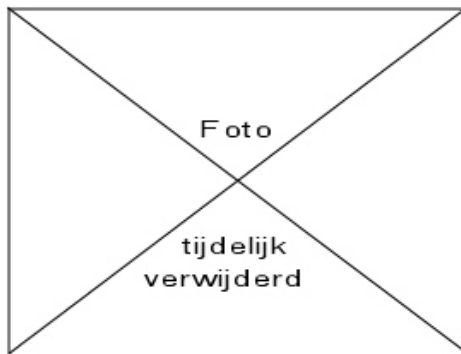
Een goede buikmassage kan niet zonder een aantal cirkelvormige strijkingen. Leg je ene hand onder op de buik, en je andere net onder de ribbenkast. Maak nu met beide handen cirkelvormige strijkingen over de hele buik. Werk altijd met de wijzers van de klok mee. De ene hand kan volledige cirkels bestrijken, de andere zal bij het kruisen van de armen even moeten loskomen. Bestrijk de hele buik. Na een aantal cirkels kan je de beweging rustig kleiner maken totdat je hele kleine cirkeltjes draait met enkel je vingertoppen rondom de navel

Effleurages zij

Masseer nu de tegenover je liggende zij hand over hand. Strijk langzaam en ontspannen langs de zij omhoog richting navel. Voor de zij aan jou kant kan je rond het lichaam lopen, je kan ook een beweging maken waarbij je je handen wat meer omhoog trekt, of door de knieën gaan en je handen omhoog duwen.

Afronding buikmassage

Sluit de buikmassage af met een aantal lange zachte en ontspannen effleurages over de hele buik of buik en borst.



Massage armen

Begin nu met massage van de armen. Tijdens een volledige lichaamsmassage kan je de armen op dit moment masseren, na de borst en buik, of direct na de gezichtsmassage, juist voor borst en buik massage.

Strekken armen

Begin met het strekken van de armen. Pak de pols stevig vast met beide handen en ga rustig vanuit je gewicht aan de arm 'hangen'. Dit geeft ruimte in de armen en vooral de schouders.

Drukpuntmassage armen

Geef nu een rustige drukpuntmassage over de onder- en de bovenarm. Dit gaat goed met je handpalm. Pak met je ene hand de pols vast en geef dan een druk op de onderarm met de handpalm van je andere hand. Werk van pols naar schouder en doe dit ongeveer 3 maal zodat je zowel de boven-, de zij- als de binnenkant van de arm behandelt.

Lengte effleurages

Geef nu een aantal lengteeffleurages met je hele hand. Houd weer één hand de hand van de ander vast en maak lange strijkingen over de gehele arm. Vergeet niet de binnenzijde van de arm mee te nemen. Hiervoor is ook een trekkende beweging heel aangenaam. Masseer ook de gehele schouderkop zorgvuldig. Masseer ook zorgvuldig rondom de elleboog in cirkelvormige effleurages met je vingertoppen.

Uitwringen van de onderarm

Een andere greep is het 'uitwringen' van de arm. Pak weer met één hand de pols vast en leg de andere hand hier vlak onder rondom de onderarm. Maak een knijpende beweging en duw deze hand richting elleboog.

Kneden bovenarm

Kneed nog even lekker de bovenarm. Ondersteun met één hand en kneed met de andere van de elleboog richting schouder.

Afronding

Maak wat zachte lengtestrijkingen, b.v. kattenstrijking langs de arm richting pols. Doe dit een paar keer en pak dan de hand en pols vast om aan de handmassage te beginnen.



Massage handen

Na de arm geven we direct op dezelfde arm een handmassage. Gebruik heel weinig olie, meestal zijn je handen nog wel vettig genoeg. Daarna begin je aan de andere arm en hand. Handmassage is ook heerlijk om zomaar aan iemand te geven. Het kan altijd en overal.



Massage pols

Neem pols tussen duim en vingers en masseer de pols met lichte cirkelbeweginkjes met duim of vingers. Werk zo de hele pols langs.



Drukken bovenzijde hand

Pak de hand tussen duim en vingers, duim boven op de hand. Geef nu een drukpuntmassage met je duim over de gehele bovenzijde van de hand. Volg hiervoor de groeven tussen de pezen.



Strijkingen tussen de pezen

Geef nu een aantal strijkingen met je duim tussen diezelfde groeven. Werk vanaf de vingers richting pols.



Vingers

De vingers dienen één voor één zorgvuldig gemasseerd te worden. Pak met je ene hand de hand van de ander vast en neem met je andere hand de vinger tussen duim en wijs/middelvinger en draai, trek en wrijf zorgvuldig. Masseer ook rondom elk gewrichtje met duim- en wijsvinger. Voor een perfecte finishing touch maak je een zachte vuist en neem je de vinger tussen wijs- en middenvinger en rek je de vinger waarbij jouw vingers langzaam van de vinger afglijden. Werk zo vinger voor vinger af.



Rekken van de hand

Pak de hand vast tussen duimmuis en vingers van je beide handen. Druk de hand nu open door de vingers uit elkaar te bewegen en de duimmuizen naar beneden te drukken

Massage handpalm

Til de hand en onderarm op en laat de elleboog op tafel liggen. Kantel nu de hand naar voren en je kan heel fijn de hele handpalm met je beide duimen masseren. Werk de gehele handpalm met je beide duimen af. Leg de hand nu weer rustig op de tafel, neem de onderarm tussen je beide handen en maak een lengteeffleurage van onderarm helemaal naar de vingertoppen en laat deze los.

Masseer nu de andere arm/hand.



Drukpuntmassage voorzijde been

Begin met een drukpunt massage van het voorbeen gecombineerd met een strekking van voet/achillespees. Ga naast het been staan en pak met één hand de hiel vast waarbij je hand/onderarm over de voet van de ander gaat. Zet van de andere hand je duimmuis net boven de knie op het midden van het bovenbeen. Geef nu druk met je handpalm en strek tegelijkertijd met je andere arm de voet. Verminder de druk, laat de strekking los, zet je hand een stukje naar boven en druk/strek opnieuw. Ga zo door totdat je vlak bij de bovenzijde van het been bent aangekomen en ga dan weer terug.

Drukpuntmassage zijkant been

Pak met je ene hand de knie vast aan de binnenzijde van de knie en geef met je andere hand een drukpuntmassage vanaf de knie tot aan de heup en weer terug. Werk vanuit je gewicht. Wissel nu je handen, ondersteun met je andere hand en geef een drukpuntmassage van het onderbeen richting voet en terug.

Massage bovenbeen

Olie één been in en begin met het bovenbeen. Massage van de voorzijde bovenbeen is vergelijkbaar met de massage van de achterzijde hiervan. Maak lengte- en dwarseffleurages, met je hand, de eendebek en duimen, denk aan de binnenzijde van het been en werk eventueel nog wat specifieker met duim over duim. Besteed ook voldoende aandacht aan de heup. Maak wat cirkels met je handpalm of vingers. Rondom het heupgewricht.

Massage knie

Masseer zorgvuldig met je duimen rondom de knieschijf. Niet op de knieschijf zelf. Pak hierna de knieschijf zorgvuldig vast tussen duim en vingers en maak deze rustig wat los door hem wat heen en weer te bewegen.

Massage onderbeen

Bij het onderbeen zitten veel botten waardoor je daar niet diep kan masseren. Pak het onderbeen tussen beide handen of tussen duim en vingers vast en maak lengteeffleurages van beneden naar boven. Pas op dat je niet te hard op het scheenbeen drukt. Wel kan je het gebied tussen scheenbeen en kuitbeen zorgvuldig met je duimen masseren. Hier zit vaak veel spanning.

Afronding

Strijk de benen af met een aantal lange effleurages over het gehele been, neem de voet mee en laat dan bij de tenen los. Dek het been af en ga naar het andere been.

Basiscursus massage 6^e avond

Volledige lichaamsmassage

Vandaag ga je een fijne volledige lichaamsmassage geven. Je gaat nu alle losse stukjes die je tot nu toe geleerd hebt samenvoegen tot een complete massage. Geniet ervan, werk lekker door en verbind alles met elkaar tot een vloeiende massage.

Hieronder volgt een voorbeeld hoe je met de tot nu toe geleerde grepen een volledige lichaamsmassage kan geven. Gebruik dit als leidraad. Probeer niet alle grepen direct toe te passen. Er zijn vele wegen naar Rome.

Achterzijde lichaam



Aanvang

- Tafel juiste hoogte
- Toedekken met warme handdoek
- Ondersteuning voeten met kussentje
- Contact maken
- Rechtleggen



Drukpunt voeten en benen

- Drukpunt voeten met onderarm
- Drukpunt voeten met handpalm
- Drukpunt onder- en bovenbeen met handpalm



Effleurages benen

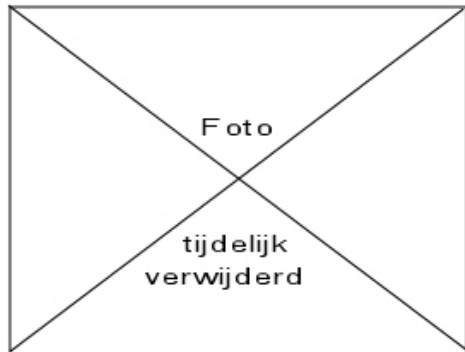
- Lengteeffleurages bovenbeen met handpalm, eendebek en duim.
- Lengteeffleurages onderbeen. 'uitpersen' kuit, eendebek, duim over duim.
- Dwarseffleurages bovenbeen
- Heup en billen
- Knieën
- Dwarseffleurages onderbeen
- Afstrijken en van been wisselen





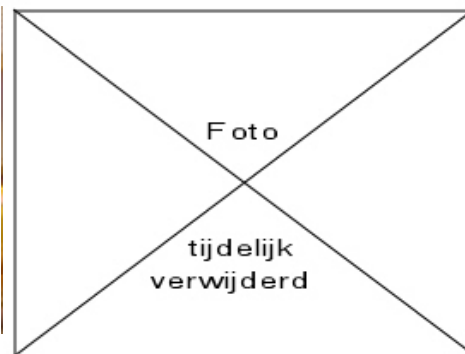
Rekken van de rug

- Rekken in lengterichting en diagonaal



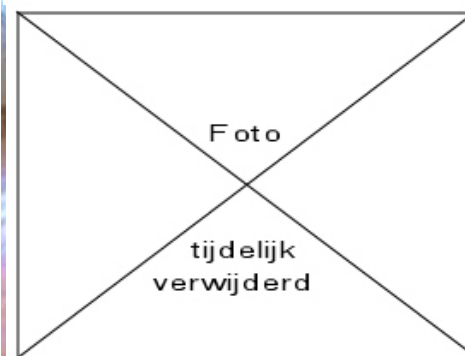
Drukpuntmassage rug

- Drukpuntmassage dwars
- Drukpuntmassage handpalm
- Drukpuntmassage duimen



Effleurages rug

- Lengteeffleurages met onderarm, hand, eendebek, duimen. Links + rechts
- Dwarseffleurages hele rug, lange rugstrekker, zij, plukken
- Knedingen van zij



Schouders

- Drukken schouders vanaf hoofdeinde
- Schouder op been
effleurages schouders en rondom schouderblad
schuddingen
kneden schouders
kneden nek
- Schedelrand



Hoofd en nek

- Effleurage nek + schouder
- Schedelrand
- Drukpuntmassage schedel
- Massage hoofdhuid

Afronding

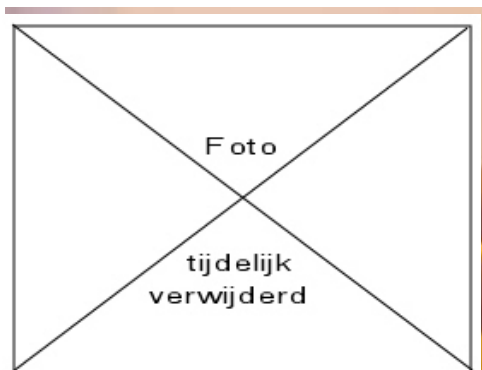
- Afstrijken en rustig omkeren

Voorzijde lichaam



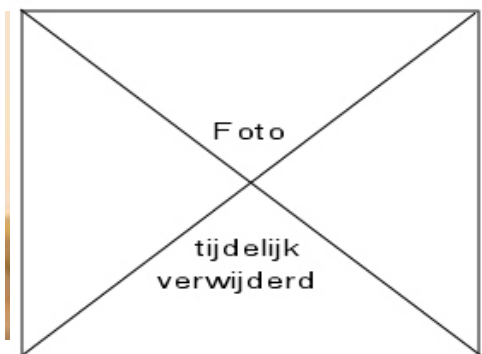
Vorbereiding

- Kussen onder voeten en knieholten
- Rechtleggen door schudden
- Contact maken met handen op de schouders



Nekmassage

- Hoofd vastpakken en rekken nek
- Massage schedelrand
- Strecken en masseren van sternocleidomastoid



Hoofd en gezicht

- Schedelmassage vingertoppen, drukken + cirkeltjes
- Zachte effleurage met volle hand volledig gezicht
- Drukpunt voorhoofd
- Drukpunt rondom ogen
- Effleurages met vingertoppen, voorhoofd, jukbeenderen, kin
- Kin, kaak massage
- Kassage oren
- Afsluiting gezichtsmassage



Borst

- Drukmassage schouders en borst
- Effleurages borst en sleutelbeen
- Dwarseffleurages vanaf flanken
- Tussenrib massage
- Kneden borstspieren
- Verbindend afstrijken



Buik

- Lengte effleurages buik
- Cirkel effleurages buik
- Dwarseffleurages vanaf de zij
- Afrondende lengteffleurages



Armen

- Strecken armen
- Drukpuntmassage armen
- Lengteeffleurages
- Uitwringen onderarm
- Kneden bovenarm
- Zachte lengtestrijkingen richting handen



Handen

- Polsmassage
- Drukken bovenzijde hand
- Strijkingen tussen pezen
- Massage vingers
- Rekken van de hand
- Massage handpalm



Benen

- Drukpuntmassage bovenzijde en zijkant benen
- Lengte en dwars effleurages bovenbeen
- Massage rondom knie
- Massage onderbeen
- Afronding benen



Voeten

- Contact maken met voeten
- Buigen van de hele voet
- Drukmassage voet
- Effleurages hele voet en tussen pezen
- Voetbeentjes 'loswrikken'
- Massage tenen
- Effleurages voetzool met duim of vuist
- Losschudden voet

Afsluiting massage

- Aantal lange strijkingen over hele lichaam van hoofd naar voeten
- Even contact maken en zeggen dat de massage voorbij is
- Glasje water aanbieden

Hoe verder?

Veel masseren

De cursus is nu afgelopen. Je weet nu hoe je een goede volledige lichaamsmassage kan geven. Je hebt de belangrijkste basisgrepen geoefend en weet hoe belangrijk een juiste basishouding als masseur is. Kan je nu masseren? Ja en nee. Ja, je kan nu een goede massage geven, je weet hoe het te doen en wat belangrijk is. Nee, werkelijk masseren leer je enkel pas door het heel veel te doen. Zelfs professionele masseurs, die al honderden mensen hebben gemasseerd ontdekken ieder keer weer nieuwe aspecten van het masseren, het lichaam en de mens. Hoe meer je masseert, hoe meer gevoeligheid je ontwikkelt. Door veel te masseren leer je werkelijk het lichaam van de ander te voelen en intuïtief te werk te gaan. Dus masseer zo veel mogelijk! Geniet van ieder massage, laat de ander genieten en leer bij!

Vervolg cursus

Hoe waardevol en noodzakelijk veel masseren ook is, om optimaal te leren masseren heb je ook scholing nodig. Nieuwe grepen en technieken, feedback over hoe je masseert, bewust oefenen, de kennis en wijsheid van ervaren masseurs. Ze dragen allemaal bij om een goede masseur of masseuse te worden.

Dus vind je masseren fijn, wil je je er verder in verdiepen, wil je zo goed mogelijke massages geven, of wil je wellicht professioneel gaan masseren. Zorg dan voor bijscholing. Volg trainingen of workshops bij ons en bij derden. Er zijn heel veel verschillende trainingen en visies in massage-land. Volg die jou aanspreken.

Wij vertrouwen erop dat je veel plezier hebt beleefd aan deze training en hebt ervaren hoe fijn het is, zowel om massages te geven als te ontvangen. We hopen dat je zo enthousiast bent geworden over het masseren dat je hier verder in wilt verdiepen en wij je weer ontmoeten op één van onze vervolgtrajecten. Massage is even echt tijd voor jezelf, samen zijn, respect, rust, ontspanning, bewustwording en vooral genieten. In de huidige drukke en hectische maatschappij een noodzaak.

Tot ziens,

Rob

Vervolg mogelijkheden voor massagetrainingen bij “de Eik”

De Eik heeft diverse leerzame vervolgmogelijkheden om na de basiscursus massage te gaan doen.

Vervolg cursus

Zes dagdelen om de tot nu toe geleerde massagetechnieken te verfijnen. Je zal je verder verdiepen in het geven van een algemene lichaamsmassage. Je leert een aantal nieuwe grepen en vooral de bestaande grepen vanuit nog meer kwaliteit en inzicht te geven.

Onderwerpen:

- Meer over drukpuntmassage en meridianen. Je zal leren om een volledige drukpuntmassage te geven op het hele lichaam
- Verdieping en oefenen van de reeds geleerde klassieke grepen
- Een aantal nieuwe technieken zoals fricties, knedingen, kloppingen en deep-strokes.
- Het werken met schuddingen en pulsen
- Het observeren van het lichaam

Verdieping

De verdieping bestaat uit 10 lessen en hier leer je heel veel verschillende technieken, invalshoeken, massagevormen enz. Iedere les zal er een bepaalde techniek of massagevorm behandeld worden. Ook is er ruimte voor vragen over of het delen van eigen praktijkervaringen.

Thema's zijn:

- Lymfde drainage
- De oermeridiaan massage
- Dynamische massage
- Polariteits massage
- Het geven van een stoelmassage
- Zelfmassage
- Zilgrei
- Lichaamsbouw en metaforen
- Voetreflex massage
- Werken met etherische oliën
- Vierhanden massage
- Holistic Pulsing
- Zachte massagevormen
- Enz.

Workshops

Naast onze trainingen willen we ook regelmatig workshops en massagedagen organiseren. Gewoon om te oefenen en te verdiepen of juist om een speciale techniek over te brengen. Kijk op internet naar het programma.

Voetreflex

De voetreflexcursus kan als zelfstandige training gevolgd worden. Het is ook een prima aanvulling op de basiscursus massage, mede omdat hierbij vanuit een andere invalshoek wordt gewerkt.